VOL 8 - ISSUE 78 JANUARY 2016

MASALA TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

HUM

مصالحہ

Regd. No. SC-1333
Rs.150

READING SECTION
Online Library For Pakistan
WWW.PAKSOCIETY.COM

Winter Special

موسم سرما کے کھانوں کا مزے دار انتخاب

موتی پہنیں اور پائیں ذیابیطس سے نجات

سردیاں لائیں 10 سوغاتیں



MASALA
TV FOOD MAG

HUM مصالحہ
Volume 8 - Issue 78 January 2016

Content



اداریہ

قارئین محترم

السلام وعلیکم!

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے تمام قارئین کو ادارے کی جانب سے نئے سال کی تہہ دل سے مبارکباد۔ ہم دُعا گو ہیں کہ نیا سال ہم سب کے لئے کامیابیوں اور کامرانیوں کا سال ثابت ہو۔

اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ نے گزشتہ سال اپنی روایات کو برقرار رکھتے ہوئے قارئین کی توقعات پوری کیں اور آنے والے سال میں بھی ہم قارئین کی خدمت میں کھانوں کی بہترین تراکیب کے انتخاب اور مفید، معلوماتی اور عملی زندگی کو سہل بنانے والے مضامین پیش کرتے رہیں گے۔ تبدیلی کی ابتداء زیرنظر شمارے سے ہوچکی ہے جس میں آپ سرورق سے لے کر اندرونی صفحات تک بے شمار مثبت تبدیلیاں دیکھ سکتے ہیں۔ ہمیں بذریعہ ای میل اور فون کالز ان تبدیلیوں کے حوالے سے میں اپنی رائے سے آگاہ کیجئے، آپ کی قابل قدر رائے ہی تو ہمارا قیمتی اثاثہ ہے۔

موسم سرما کی مناسبت سے مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے جنوری 2016ء کے شمارے کو قارئین کے لئے خاص شمارہ بنایا گیا ہے۔ موسم سرما کے خصوصی شمارے میں مزے دار پکوان بشمول سوپ، مچھلیوں اور جھینگوں کے طرح طرح کے پکوان، حلوؤں اور کیک کی تراکیب کے ساتھ دلچسپ اور مفید مضامین شامل کئے گئے ہیں جو یقیناً قارئین کی سردیوں کو ذائقے دار بنانے میں اہم ثابت ہوں گے۔

اب کچھ باتیں نئے سال کے حوالے سے۔ ہوتا کچھ یوں ہے کہ ہم نئے سال میں اپنی کامیابیوں کا ہدف مقرر کرتے ہیں جس کی تکمیل ہمیں مطمئن کردیتی ہے لیکن اگر ناکامی ہو تو مایوسی دل میں گھر کرنے لگتی ہے جب کہ مایوسی گناہ ہے۔

کوشش کریں کہ نئے سال کا آغاز مثبت سوچوں سے کیا جائے، گزرے ہوئے ایام کا تنقیدی جائزہ لینا انتہائی ضروری ہے تاکہ یہ بات علم میں آسکے کہ ناکامی کس غلطی کا نتیجہ ہے۔ یقیناً اگر اپنی غلطیوں کو نہ دہرانے کا عزم کیا جائے تو صرف نیا سال ہی نہیں بلکہ زندگی کا ہر دن ہمارے لئے خوشیوں، کامیابیوں اور فتوحات کا سال ثابت ہوسکتا ہے۔

آیئے سال نو میں مل کر عہد کرتے ہیں کہ اس سال کو نہ صرف اپنے لئے بلکہ ملک وقوم کے لئے بھی کامیابیوں کا سال بنانے کی سعی کریں گے۔

ادارہ

چیف ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی، جوائنٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار
اسسٹنٹ ایڈیٹر: معاذ احمد، ایڈیٹوریل اسسٹنٹ: نصر خان، سینئر ویژولائزر: سید نبیل احمد، ڈیزائنر: یوسف رضوی، فوٹوگرافی: احسن قریشی، حارث عثمانی
ایڈورٹائزنگ منیجر: منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv، فون: 0333 2168390، ڈسٹری بیوٹر: رہبر نیوز ایجنسی: 03332168390، پرنٹر: یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ: پلاٹ نمبر 10/11، حسن علی اسٹریٹ، متصل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی۔74000۔ یو اے این نمبر 111 486 111
مزید معلومات کے لئے: shazia.anwar@hum.tv، آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

EDITORIAL

سردیاں لائی 10 سوغاتیں

سال کے ٹھنڈے ترین دنوں سے بے شمار کھانے منسوب ہیں' تاہم بھنے ہوئے کھانوں کی کیا ہی بات ہے

ہر موسم اپنی مناسبت سے ذائقوں کی مختلف لہر لے کر آتا ہے۔ موسم سرما بھی اپنے ہمراہ مختلف مزے دار کھانے لے کر آتا ہے۔ آیئے ہم دیکھتے ہیں کہ دنیا بھر سمیت ایشیائی ممالک میں سردی اپنے ساتھ کھانے کی کیا سوغات لے کر آتی ہے۔ شازیہ انوار



خشک میوے

گری دار میوے مثلاً مونگ پھلی' اخروٹ' بادام' پستے' کاجو' کشمش اور کھجور سردیوں کے تحائف سمجھے جاتے ہیں۔ ان میوؤں کو اپنی پسند سے ملا کر یا پھر علیحدہ علیحدہ بھی کھایا جاتا ہے۔ یہ خشک میوے سردی کے موسم میں نہ صرف گرمی پہنچاتے ہیں بلکہ وزن میں اضافے' قبض' دل کی بیماریوں سمیت متعدد امراض سے محفوظ بھی رکھتے ہیں۔



کشمیری چائے

گلابی یا کشمیری چائے موسم سرما کے ہونے کا پتا دیتی ہے۔ یہ ان 10 اشیاء میں سے ایک ہے جو سردی کے موسم کا لازمہ سمجھی جاتی ہیں۔ یہ خوش رنگ گلابی رنگ گرم سیال سردی میں دستیاب تمام مشروبات سے زیادہ مقبول ہے جو ٹھیلوں سے لے کر شادی بیاہ کی تقریبات تک ہر جگہ نظر آتا ہے۔ اسے کشمیری چائے اور دوپہر کی چائے (نمک والی کشمیری چائے) کہا جاتا ہے۔ گرما گرم کشمیری چائے باریک کٹے ہوئے پستے ڈال کر پیش کی جاتی ہے۔



جھینگے

برطانیہ میں جھینگے اور امریکہ میں شرمپس کے نام سے معروف یہ سمندری غذا سردی کے موسم میں ہر پاکستانی کو نہایت مرغوب ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کی موجودگی اسے دل کے مریضوں کے لئے مثالی غذا بناتے ہیں کیوں کہ یہ قدرتی تیزاب کولیسٹرول کو قابو میں رکھتا ہے۔ جھینگوں میں کسی بھی دوسرے گوشت کے مقابلے میں انتہائی کم حرارے ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے تیراکوں کی گرم تاثیر اور افادیت انہیں سردیوں کی خاص غذا بناتی ہے۔



سوپ/یخنی

سردی کی آمد کے ساتھ ہی جو ڈش سب سے زیادہ نظر سے گزرتی ہے وہ "سوپ اور یخنی" ہے۔ سوپ 6000 قبل مسیح سے انسانی غذا میں شامل ہیں۔ سوپ نفیس فرانسیسی اور ایشیائی کھانوں کا ایک حصہ ہیں۔ سوپ پھیکے' مصالحے دار' ہر طرح کے گوشت' جھینگے' سبزی والوں کے بنائے جاتے ہیں۔ یہ نہ صرف جسم کو گرمی پہنچاتے ہیں بلکہ گلے کے لئے بھی مفید ہیں' تو پھر انتظار نہ کریں اور اس سردی میں ناقابل حد تک مزیدار سوپ کا ایک پیالہ تو پی ہی لیں۔



اُبلے ہوئے انڈے

مجھے یاد ہے کہ جب میں سرد موسم میں کبھی کراچی سے بذریعہ ٹرین کہیں جاتی تھی تو اسٹیشن پر "انڈے گرم" کی صدائیں سن کر دل بے اختیار انڈے کھانے کو چاہتا تھا۔ شاید ہی کوئی ہو جس کی سردیوں کا آغاز انڈے سے نہ ہوتا ہو۔ اگر کسی کو ابلے ہوئے انڈے پسند نہ ہوں تو وہ نصف تلا ہوا یا تلا ہوا انڈہ کھاتا ہے بصورت دیگر آملیٹ اور وہ بھی مختلف طرح کے' کسے ناپسند ہو سکتے ہیں۔ اس کے اعلیٰ لحمیات انسانی جسم کے لئے انتہائی مفید ہیں لیکن یاد رہے کہ انڈے زیادہ مقدار میں نہ کھائے جائیں کیوں کہ اس میں چربی کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔



انار

انار جسے جنت کا میوہ کہا جاتا ہے سردیوں کی خاص غذا ہیں۔ انار کا وطن ایران اور عراق ہیں۔ انار ایک لاطینی لفظ سے ماخوذ ہے جس کے معنی ہیں بیجوں والا سیب۔ اس سے پھلوں کی چاٹ، مختلف میٹھوں، اہم کھانوں اور سوپ میں استعمال کیا جاتا ہے جب کہ انار کے جوس کی تو کیا ہی بات ہے۔ انار ذہنی دباؤ میں کمی کے علاوہ دل کے امراض میں مفید ہے۔ یہ عمر بڑھنے کے عمل کو سست کرتا ہے تو پھر سردیاں ہوں یا نہ ہوں انار ہوں تو اُن کا لُطف ہاتھ سے نہ جانے دیں۔



لہسن

لہسن کے چھوٹے چھوٹے جوے بڑے بڑے فوائد کے حامل ہیں۔ یہ بطور غذائی جز سینکڑوں نہیں بلکہ ہزاروں کھانوں میں استعمال ہوتا ہے جب کہ گھریلو علاج کے طور پر بھی اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ لہسن ٹیومر اور سرطان کے علاج، کولیسٹرول کی سطح اور فشار خون کو قابو میں رکھنے کے لئے مشہور ہے۔ لہسن کے تند و تیز کے ذائقے کے قطع نظر اس کے فوائد اور اہمیت کو دیکھتے ہوئے بالخصوص سردیوں میں ہر کھانے کے ساتھ لہسن کا ایک جوا ضرور کھائیں۔



پنیر

سرد موسم کمر کی ہڈیوں کے لئے نہایت تکلیف دہ ہوتا ہے ایسے میں پنیر کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ سرد موسم میں کھایا جانے والا پنیر جسم کو پورے سال کے لئے کیلشیم فراہم کر دیتا ہے۔ پنیر کو ہم غذائیت اور ذائقے کا مجموعہ قرار دے سکتے ہیں۔ پنیر خاص طور پر دل اور دانتوں کے لئے مفید ہے۔



ہاٹ چاکلیٹ/کافی

سردیوں کے ساتھ ایک مضبوط تصور ہاٹ چاکلیٹ اور کافی کا بھی ہے۔ ہاٹ چاکلیٹ کی روایت 2000 سال قدیم ہے لیکن اس نے لوگوں کے درمیان بہت آہستگی سے اپنی جگہ بنائی جس کی وجہ شاید اس کا وزن بڑھنے سے تعلق ہونا بھی ہے، باوجود اس کے لوگ حیرت انگیز طور پر ہاٹ کافی کے مزے دار ذائقے سے دُور نہیں رہ پاتے۔ ہوسکتا ہے کہ اس کے دیگر فوائد بھی ہوں لیکن ذہنی دباؤ، دل اور پیٹ کے امراض میں کمی ان کے نمایاں وصف ہیں۔



بھنے ہوئے پکوان

ویسے تو سال کے ٹھنڈے ترین دنوں سے بے شمار کھانے منسوب ہیں جن میں پائے، نہاری اور حلوے وغیرہ شامل ہیں، تاہم بھنے ہوئے کھانوں کی کیا ہی بات ہے بطور خاص اگر وہ کھانے آپ کے سامنے ہی کوئلوں پر بھونے جا رہے ہوں۔ کھانوں کا یہ طریقہ قرون وسطیٰ کے زمانے سے ہی مروج ہے۔ سبزیوں سے لے کر گوشت تک دنیا بھر میں بھنے ہوئے کھانوں سے لُطف اندوز ہونے والوں کی بڑی تعداد موجود ہے۔ یہ طریقہ نہ صرف کھانوں کے ذائقے بلکہ قوت میں اضافے کا بھی باعث ہے۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ ان کھانوں میں حرارے بھی نہایت کم ہوتے ہیں۔

تو پھر آپ جائیے انگیٹھی جلانے اور ہمیں دیجئے اجازت۔ ■

موتی پہنیں اور پائیں ذیابیطس سے نجات

رنگوں اور شعاعوں کے ذریعے بیماریوں کا علاج قدیم زمانے سے ہو رہا ہے اور دُورِ جدید میں بھی اسے اہمیت حاصل ہے، پروفیسر علامہ اصغر شاہدی

جواہرات انسانی معدے اور جسمانی رگوں اور پٹھوں کے ذریعے اثرات دکھاتے ہیں۔ یہ طب میں خارجی اور باطنی اثرات کہلاتے ہیں۔ امریکا، آسٹریلیا، انگلینڈ اور بھارت میں جلد تھراپی کے نام سے ادارے قائم ہیں جو جواہرات کے انسانی جسم پر اثرات اور بیماریوں پر قابو پانے کے حوالے سے تحقیقات کر رہے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ سنگ اور جواہر (نگینے) سے انسانی بیماریوں کا علاج، روزگار اور مشکل مسائل کا حل ممکن ہے لیکن اللہ پر یقین بنیادی بات ہے۔

سورج کی کرنیں (کاسمک ریز) جب پتھروں پر اور جواہرات پر پڑتی ہیں تو مختلف پتھر ان کرنوں سے مختلف اثرات جذب کر لیتے ہیں جو مختلف النوع بیماریوں میں شفا اور علاج کا باعث بنتی ہیں۔ جب انسان ان جواہرات کا استعمال کرتا ہے تو سورج کی جو شعاعیں اس کے پہنے ہوئے پتھر منعکس ہو کر اس کے جسم پر پڑتی ہیں وہ وہ مختلف بیماریوں میں شفایابی کا باعث ہوتی ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے جدید سائنسی دور میں ریڈیو تھراپی، الٹراوائلٹ ریز اور انفراریڈ شعاعوں سے علاج کیا جاتا ہے۔

رنگوں اور شعاعوں کے ذریعے بیماریوں کا علاج قدیم زمانے سے ہو رہا ہے اور دُورِ جدید میں بھی اسے بہت اہمیت حاصل ہے۔ نگینے اور جواہرات بے شمار بیماریوں پر قابو پانے اور خاتمے کے لئے مفید ہیں۔ ان ہی میں ایک موتی بھی ہے جس کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں۔ سچے موتی (صدف) سے منعکس ہو کر نکلنے والی شعاعیں ذیابیطس کے مرض کے لئے اکسیر کی حیثیت رکھتی ہیں۔ موتی کی 110 اقسام میں سے دُرِ غلطاں، دُرِ شہوار، گوہرِ نایاب اور دُرِ شاب موتی کی وہ اقسام ہیں جو ذیابیطس پر قابو پانے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

آبِ نیساں کا ایک قطرہ اگر سانپ کے منہ میں چلا جائے تو زہر بن جاتا ہے اور جب یہی قطرہ صدف کے منہ میں جائے تو گوہرِ نایاب (سچا موتی) بنتا ہے۔ سانپ کا زہر ہزاروں دواؤں میں شامل ہو کر شفا کا باعث ہو سکتا ہے تو تصور کریں کہ صدف (سچا موتی) جو خدا کی نعمت ہے اُس میں کتنی شفا ہوگی۔

ذیابیطس کے لئے مفید ہونے کے ساتھ ساتھ موتی کا پہننا صبر و استقلال کا باعث ہوتا ہے۔ بواسیر، یرقان اور جنون کو دُور کرتا ہے۔ دماغ و حافظے کو قوی کرتا ہے اور فشارِ خون کو معتدل کرتا ہے۔ منہ سے خون آنے اور آنکھوں کے ورم کے لئے مفید ہے اور معدے اور گردوں کے افعال کو بھی درست رکھتا ہے۔

ارسطو کا کہنا ہے کہ اس کے استعمال سے شادی کامیاب اور زندگی خوشگوار بسر ہوتی ہے۔ امام بخاریؒ تحریر فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضرت جبرئیل رسول خدا ﷺ کے پاس تشریف لائے اور فرمایا کہ ''حضرت خدیجہؓ تشریف لائیں تو اُن کو جنت میں ایسے گھر کی بشارت سنا دیجئے گا جو موتی کا ہوگا۔'' قرآن میں اللہ نے مرجان اور موتی کو اپنی خاص نعمتوں میں شمار کیا ہے۔

موتی کی قسم کی معلومات کا ہونا بھی نہایت اہمیت کا حامل ہے کیوں کہ انسانوں کی طرح پتھروں میں بھی مرد، عورت اور خواجہ سرا ہوتے ہیں۔ اقسام کی طرح ان کے اثرات میں بھی فرق ہے لہٰذا ان کے انتخاب میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں جعلی جواہرات اصلی بتا کر فروخت کرنا نہایت عام عمل ہے اس لئے اگر جواہرات کے فوائد سے مستفید ہونا ہے تو ان کی خریداری میں انتہائی احتیاط سے کام لینا ہوگا۔ اچھے اور سچے موتی (صدف) سیلون، بصرہ، جاپان، امریکا اور فن لینڈ میں دستیاب ہے اور وہاں سے درآمد کئے جاتے ہیں۔

جواہرات بنانے والے کے لئے پہننے والے کا نام، والدہ کا نام، تاریخ پیدائش، پسندیدہ پھل، پسندیدہ رنگ اور پسندیدہ خوشبو کا معلوم ہونا ضروری ہے۔

جواہر کی انگوٹھی کو چھوٹی انگلی میں پہننا چاہئے اور پہننے کے لئے سعد ساعت اور دن کا معلوم بھی نہایت ضروری ہے۔ دوا کے ساتھ دعا کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں لہٰذا موتی پہنتے ہوئے مذکورہ دعا پڑھنا مستحسن عمل ہے۔

وَقُلْ رَّبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَل لِّي مِن لَّدُنكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا ○

ترجمہ: اور یہ کہو کہ پروردگار مجھے اچھی طرح سے آباد میں داخل کر اور بہترین انداز سے باہر نکال اور میرے لئے ایک طاقت قرار دے جو میری مددگار ثابت ہو۔ ■

اگر آپ کے ساتھ بھی کوئی مسئلہ ہو یا کسی بھی قسم کی معلومات درکار ہوں تو رابطہ کریں

shazia.anwar@hum.tv





گاجر کھائیں اور پائیں فوائد بے شمار

گاجر میں موجود بیٹا کروٹین آنکھوں کے لئے مفید ہے' گاجر کا کیروٹینوئڈ دل کے امراض جبکہ ریشہ کولیسٹرول کم کرنے میں مدد کرتا ہے

زمانہ قدیم سے بینائی کے لئے بہترین تصور کی جانے والی گاجر پر ہونے والی طویل تحقیق کہہ رہی ہے کہ گاجر بہت سی بیماریوں اور حسن میں اضافے کے لئے انتہائی مفید ہے۔ گاجر یونانی لفظ کروٹون (karoton) سے ماخوذ ہے۔ گاجروں کا سوپ' بھرتہ' سلاد' جوس' مربہ' اچار' چٹنی' کیک اور حلوہ بنایا جاتا ہے۔ گاجروں کو قدرتی مٹھاس کی وجہ سے مختلف میٹھوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ایک درمیانے سائز کی گاجر میں 25 حرارے' 6 گرام نشاستہ' 2 گرام ریشے اور بڑی مقدار میں وٹامن اے پائے جاتے ہیں۔ ایک گاجر روزانہ کی ضرورت سے 200 فیصد زائد وٹامن اے کی فراہمی کا باعث بنتی ہے۔ گاجر میں موجود بیٹا کروٹین آنکھوں کے لئے مفید ہے' گاجر کا کیروٹینوئڈ دل کے امراض جبکہ ریشہ کولیسٹرول کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کا استعمال مختلف طرح کے سرطانوں' جوڑوں کے درد' الزائمر' ہاضمے' ڈائریا اور قبض سے بچاتا ہے۔ گاجر میں شامل پولی ایسٹیلین نامی کمپاؤنڈ اور فولاد جسم میں خون کی کمی کو روکتا ہے' اس کے جوس کا باقاعدہ استعمال ناخن' بال' دانت اور ہڈیوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ گاجر میں وٹامن اے' بی اور ای سمیت کئی ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے اہم ہیں۔ کچی گاجر چبا کر کھانے سے دانتوں سے پیلا پن دور ہوتا ہے' یہ کھانے کے ذرات کو دانتوں سے نکالتی ہے اور انہیں ٹوٹنے سے بچاتی ہے۔

گاجروں میں پایا جانے والا بیٹا کروٹین جگر کی مدد سے وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے جو موتیا' اندھے پن اور زیادہ عمر میں ہونے والی آنکھوں کی بیماریوں سے تحفظ دیتا ہے۔ یہ وٹامن جلد کو جھریوں سے بچانے کے علاوہ جلد کو نکھارتا ہے۔ ایک گاجر کو بھاپ میں گلا کر کچل لیں' پھر ہم وزن شہد' زیتون کا تیل اور لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ کے بعد ہلکے ہاتھوں سے مالش کرتے ہوئے اُتاریں اور چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک چہرے کی رنگت بہتر کرنے میں مدد کرتا ہے۔

دلچسپ حقائق

☆ گاجریں سفید' پیلے' سرخ اور جامنی رنگ میں بھی پائی جاتی ہیں اور قدرتی طور پر ان کا رنگ سفید اور جامنی ہوتا ہے۔

☆ سترہویں صدی میں نیدرلینڈ والوں نے ہاؤس آف اورنج کے ولیم آف اورنج کے اعزاز میں نارنجی گاجر اُگانے کا فیصلہ کیا۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ لال اور پیلی گاجر کے جنیاتی مرکب سے نارنجی گاجریں پیدا ہونا محض اتفاق تھا' اس کا اورنج کے شاہی گھرانے سے کچھ تعلق نہیں۔

☆ گاجر کا لفظ انگریزی کی لغت میں 1538ء میں درج کیا گیا۔

☆ معروف کردار بگس بنی کے وائس آرٹسٹ میل بلانک کو گاجریں بالکل پسند نہیں۔

☆ سب سے پہلے گاجروں کو بیماری کی ایک قسم کے لئے بطور دوا استعمال کیا گیا تھا۔

☆ گاجروں کی تاریخ 5 ہزار سال سے بھی زیادہ قدیم ہے۔

☆ گاجر جڑ والی سبزی ہے جسے جڑ کی طرف سے ہی کھایا جاتا ہے۔

☆ دنیا میں سب سے زیادہ گاجریں پیدا کرنے والا ملک چین ہے جو عالمی مقدار کی 45 فیصد گاجریں کاشت کرتا ہے۔

☆ دوسری جنگ عظیم میں رات کے اندھیرے میں صاف دیکھنے کے مقصد کے تحت گاجروں کی بڑی مقدار کھائی جاتی تھی۔

☆ خرگوش گاجر کے شوقین ہوتے ہیں لیکن زیادہ گاجریں ان کے لئے نقصان دہ ہیں۔ اس کی چینی خرگوش کے دانتوں کے لئے اچھی' لیکن اُن کے نظام انہضام کے لئے نقصان دہ ہے اور انہیں ذیابیطس میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

☆ گاجر آلو کے بعد دنیا میں سب سے زیادہ مقبول سبزی ہے اور جس کی 100 سے زیادہ اقسام کاشت کی جاتی ہیں۔ ■

READING Section



گاجر کا حلوہ

بغیر گاجر کے حلوے کے سرد موسم سے لُطف اندوز ہونے کا تصوّر محال ہے

انتہائی لذیذ اور مزے دار میٹھے گاجر کے حلوے کو سردیوں کی سوغات کہا جاتا ہے۔ گاجر کا حلوہ کدوکش کی ہوئی گاجروں، دودھ، گھی، میوہ جات، کھوئے اور چینی کے ساتھ بنائے جانے والا ایک مزے دار روایتی میٹھا ہے جو ہندوستان اور پاکستان میں بطور خاص مقبول ہے۔
موسم کی تبدیلی کے ساتھ ہی تقریبات، دکانیں اور گھر گاجر کے حلوے کی خوشبو سے مہکنے لگتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ بغیر گاجر کے حلوے کے سردیوں کا تصور پھیکا سا محسوس ہوتا ہے۔
یہ ایک ایسا میٹھا ہے جس کا ذائقہ لاجواب اور فوائد بے شمار ہیں۔
سوال یہ ہے کہ گاجر کا حلوہ دراصل ہے کس کی ایجاد؟
کہتے ہیں کہ مغل محلات سے دنیا بھر میں پھیلنے والا گاجر کا حلوہ سکھوں نے متعارف کرایا۔ شاہوں کو گاجر کا حلوہ کچھ اس قدر بھایا کہ انہوں نے اسے اپنے دسترخوان کا حصہ بنالیا، اسے نہ صرف ہر تقریب کا لازمہ قرار دیا گیا بلکہ دیگر بادشاہوں تک تحفتاً بھی پہنچایا گیا۔
شاید آپ جانتے ہوں گے کہ حلوہ عربی زبان کا لفظ ہے اور ثقیل میٹھے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ حلوہ بنانے کے لئے آٹے یا مختلف میوہ جات کو شکر، مکھن اور دودھ کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ اس میٹھے گاڑھے یا زیادہ بھنے ہوئے آمیزے کو حلوہ کو کہتے ہیں۔ عام خیال ہے کہ گاجر کا حلوہ مغل سلطنت کے پھیلاؤ کے دوران مشرق وسطیٰ اور ایشیاء کوچک سے تجارت کے نتیجے میں ہندوستان میں متعارف ہوا۔
اٹھارویں صدی کے جس زمانے میں مغل سلطنت تیزی کے ساتھ پھیل رہی تھی اُن دنوں غیر ملکی تاجر مغل بادشاہوں کی دلچسپی کے لئے نت نئی اور انوکھی چیزیں بغرض تجارت اپنے ہمراہ لے کر آتے۔ اسی مقصد کے تحت وہ اپنے ساتھ نارنجی گاجریں بھی لے کر آئے، واضح رہے کہ اس وقت تک لوگوں کو گاجروں کے صرف دو رنگوں یعنی جامنی اور سفید رنگ کے بارے میں سے ہی حاصل آگاہی تھی جنہیں وہ گزشتہ 5 ہزار برسوں سے دیکھ رہے تھے۔ نارنجی رنگ کی یہ گاجریں جہاں بادشاہوں کے لئے انوکھی شئے تھیں وہیں اپنے منفرد اور خوبصورت رنگ اور میٹھے ذائقے کی بدولت باورچیوں کے لئے بھی ان میں دلچسپی کا بہت سامان موجود تھا۔
برصغیر کے خانساماؤں کو نئی رنگ کی درآمد شدہ یہ گاجریں، اُن کا رنگ اور اُن کی مٹھاس کچھ اس قدر بھا گئی کہ انہوں نے اسے اپنانے کا پختہ ارادہ کرلیا۔ چونکہ یہ دَور انواع اقسام کے پکوانوں کا دَور تھا، اس لئے ماہر باورچیوں اور خانساماؤں نے آٹے اور میوہ جات کی جگہ ان نارنجی گاجروں کا حلوہ بنانے کا فیصلہ کیا۔ گاجر سردیوں کی سبزی ہے، اس موسم میں گاجر کی بہتات اور ایک نئے رنگ کو دیکھ کر باورچیوں کو ایک ایسا گرما گرم اور لذیذ میٹھا بنانے کا خیال سوجھا جسے دن میں کسی بھی وقت کھایا جاسکتا تھا، باورچیوں کی یہ محنت رنگ لائی اور دیکھتے ہی دیکھتے گاجر کا حلوہ شاہی محلات سے نکل کر پہلے برصغیر اور پھر دنیا بھر میں ہر خاص و عام کی پسند بن گیا۔
گاجر کے حلوے کو صوبہ پنجاب میں نسبتاً زیادہ پسند کیا گیا۔ اس کے بعد گاجروں کے مزید میٹھے اور نمکین دونوں طرح کے ذائقے اور نت نئے پکوان ایجاد کیے گئے۔ آج گاجر کا حلوہ دنیا بھر میں برصغیر کے روایتی میٹھی کی حیثیت سے مقبول ہے اور کیوں نہ ہو، قدرت کی جانب سے عطا کردہ اس تحفے سے تیار کیا جانا یہ روایتی میٹھا اپنی مثال آپ جو ہے۔ ■



سرد موسم میں گرما گرم چائے کے مزے

چائے کے عادی افراد کے لئے موسم اور وقت کی کوئی قید نہیں ہوتی لیکن اگر چل رہی ہوں ٹھنڈی ہوائیں تو دل مچلتا ہے گرما گرم چائے اور کافی پینے کے لئے۔ آپ کی سردیوں کی شاموں کو بھرپور بنانے کے لئے ہم لائے ہیں مختلف طرح کی مزے دار چائے اور چائے کی تراکیب جو نہ صرف سرد موسم میں گرمی پہنچانے کا باعث ہیں بلکہ موسم کے مضر اثرات سے محفوظ بھی رکھتی ہیں۔

سبز چائے

اجزاء:

سبز چائے	1/2 چائے کا چمچ	ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
سونف	1/2 چائے کا چمچ	دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا
اجوائن	1/2 چائے کا چمچ	پانی	5 پیالی

ترکیب:
دیگچی میں پانی اُبال کر اس میں تمام اجزاء شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر چولہا بند کردیں۔ مزیدار چائے پیالیوں میں نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Green Tea

Ingredients:

Green tea	½ tsp
Fennel seeds	½ tsp
Carom seeds	½ tsp
Ginger	1-inch piece
Cinnamon	1-inch piece
Water	5 cups

Method
- Bring water to boil in a pot; add all ingredients; place lid on the pot; remove from flame.
- Pour into cups; serve hot.





ادرک کی چائے

اجزاء:

سبز چائے	ایک کھانے کا چمچ	لیموں	2 عدد
ادرک	1/2 انچ کا ٹکڑا	چینی	حسب ذائقہ
بڑی الائچیاں	2 عدد	پانی	4 پیالی

ترکیب:
کیتلی میں تمام اجزاء ڈال کر ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں۔ اسے پیالیوں میں نکال کر پیش کریں۔

Ginger Tea

Ingredients:

Green tea	1 tbsp
Ginger	½ inch piece
Cardamoms	2
Lemons	2
Sugar	to taste
Water	4 cups

Method
- Cook all ingredients in a kettle on low flame for 5 minutes.
- Pour into cups; serve.

کشمیری چائے

اجزاء:

پانی	4 پیالی	بادام پستے (چوپ کیے ہوئے)	50 گرام
کھانے کا سوڈا	ایک چٹکی	سبز چائے کی پتی	ایک کھانے کا چمچ
چھوٹی الائچیاں	4 عدد	چینی	حسب ذائقہ
تازہ دودھ	½ لیٹر		

ترکیب:

دیگچی میں پانی، پتی اور الائچیاں شامل کرکے ہلکی آنچ پر پانی ½ رہ جانے تک پکائیں۔ اس میں کھانے کا سوڈا ڈال کر اچھی طرح سے پھینٹیں۔ اُبلتے ہوئے دودھ میں اسے چھان کر ڈالیں اور پیالیوں میں نکال لیں۔ مزیدار چائے بادام اور پستے ڈال کر پیش کریں۔

Kashmiri Tea

Ingredients:

Water	4 cups
Bicarbonate of soda	1 pinch
Green cardamoms	4
Milk (fresh)	½ litre
Almonds, Pistachios	(chopped) 50 grams
Green tea leaves	1 tbsp
Sugar	to taste

Method

- Cook water with tea and cardamoms on low flame till water is reduced to ½.
- Add soda; invert back and forth between 2 cups to thoroughly mix.
- Sieve; add to boiling milk; remove into cups.
- Garnish with almonds and pistachios; serve.





ہربل ٹی

اجزاء:

پسی ہوئی دارچینی	ایک عدد	چینی	حسب ذائقہ
چھوٹی الائچی	2 عدد	پانی	4 پیالی
لیمن گراس	ایک چائے کا چمچ	لیموں کے قتلے	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں پانی ابالیں اس میں تمام اجزاء ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں اور لیموں کے قتلوں کے ہمراہ گرما گرم پیش کریں۔

Herbal Tea

Ingredients:

Cinnamon powder	1 pinch
Green cardamoms	2
Lemongrass	1 tsp
Sugar	to taste
Water	4 cups
Lemon	as accompaniment

Method

- Bring water to boil in a pot; add all ingredients; cook for 5 minutes; serve hot with lemon.

سویٹ ٹی

اجزاء:

چائے کے ٹی بیگز	12 عدد	لیموں کے قتلے	ایک عدد
پانی	8 پیالی	پودینے کے پتے، برف	حسب ضرورت
چینی	6 چائے کے چمچے		

ترکیب:

دیگچی میں پانی اتنا ابالیں کہ وہ 6 پیالی رہ جائے۔ اس میں ٹی بیگز ڈالیں، چولہا بند کردیں اور ڈھکن ڈھانک کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ پانی سے ٹی بیگز نکال کر پھینک دیں، چولہا جلا کر دیگچی میں چینی اور لیموں ملائیں، چینی حل ہوجائے تو چولہا بند کردیں۔ چائے کو ٹی پاٹ میں نکالیں، اس میں مساوی مقدار میں ٹھنڈا پانی اور پودینہ ملا کر فرج میں رکھ دیں۔ خوب ٹھنڈا ہوجائے تو برف ڈال کر پیش کریں۔

Sweet Tea

Ingredients:

Tea bags	12
Water	8 cups
Sugar	6 tsp
Lemon slices	1
Mint leaves, Ice	as required

Method

- Boil water in a pot till it is reduced to 6 cups.
- Steep tea bags; remove from flame; set aside with the lid on for 15 minutes.
- Remove tea bags and discard them.
- Add sugar and lemon to the same pot; cook till sugar dissolves.
- Remove tea in a tea pot; add as much cold water in the pot as tea; add mint; refrigerate.
- Add ice when chilled; serve.





لیمن منٹ آئسڈ ٹی

اجزاء:

ٹی بیگ	ایک عدد	چینی	ایک کھانے کا چمچہ
گرم پانی	ایک پیالی	کٹی ہوئی برف	حسب پسند
پودینے کے پتے	20 عدد	لیموں کی قاشیں، پودینہ	سجانے کے لئے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے		

ترکیب:

ٹی بیگ کو گرم پانی میں 10 منٹ کے لئے بھگودیں۔ پانی ٹھنڈا ہوجائے تو ٹی بیگ نکال کر پھینک دیں، پانی میں باقی اجزاء ڈال کر بلینڈر میں یکجان کریں اور پیالیوں میں نکالیں۔ اسے لیموں کی قاشوں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

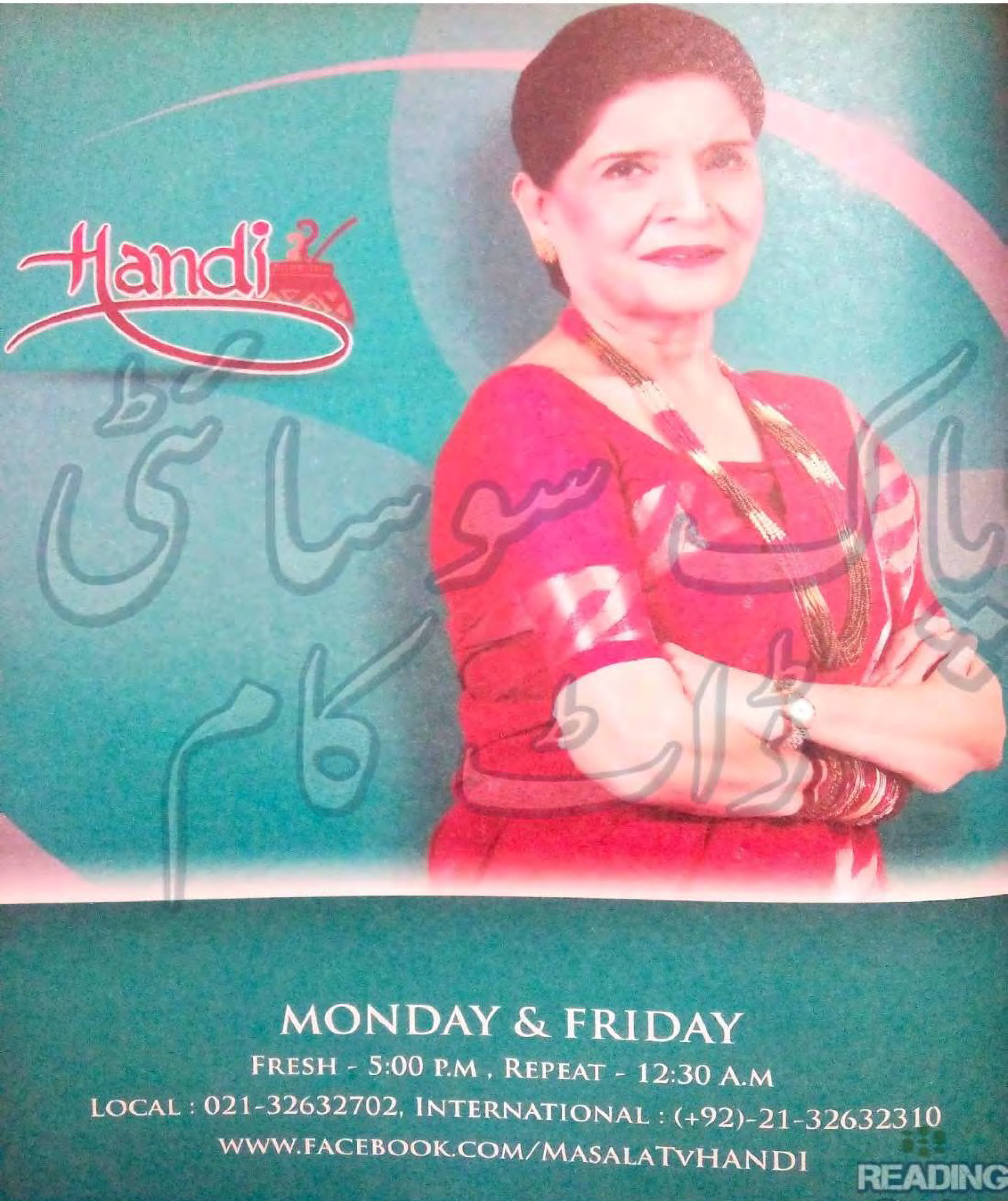
Lemon Mint Iced-Tea

Ingredients:

Tea bag	1
Hot water	1 cup
Mint leaves	20 leaves
Lemon juice	2 tbsp
Sugar	1 tbsp
Ice (crushed)	as required
Lemon wedges, Mint	for garnishing

Method

- Steep tea bag in hot water for 10 minutes.
- Remove tea bag when water cools down.
- Add remaining ingredients; blend thoroughly in a blender; remove in cups.
- Garnish with lemon wedges and mint; serve.


Handi
MONDAY & FRIDAY
FRESH - 5:00 P.M , REPEAT - 12:30 A.M
LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310
WWW.FACEBOOK.COM/MASALATVHANDI

چکن کلیئر سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (اُبلی ہوئی)	½ کلو + سجانے کے لئے
شلجم (چھوٹے کٹی ہوئے)	ایک عدد
پھول گوبھی کے پھول	ایک عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
بین اسپراؤٹس	½ پیالی
مرغی کی یخنی	3 پیالی
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گُھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
☆ چکن کیوب ملا میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تِل کا تیل	چند قطرے
تیل	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

دیگچی میں یخنی، شلجم، سرکہ، سویا ساس، چینی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پھول گوبھی، مرغی اور گاجر ملا کر پکائیں۔ اُبال آجائے تو سفید مرچ اور چکن کیوب ملا میدہ ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ پھر باقی اجزاء ملا کر ڈش میں نکالیں اور مرغی کی بوٹیوں سے سجادیں۔

☆ چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے ½2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Chicken Clear Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boiled)	½ kg + for garnishing
Turnip (cut into small pieces)	1
Cauliflower (only flowers)	1 head
Carrots (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	2
Bean sprouts	½ cup
Chicken stock	3 cups
White pepper powder	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tsp
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	a few drops
Oil	1 tbsp

Method:

- Cook stock with turnip, vinegar, soya sauce, sugar and salt in a pot for a few minutes.
- Add cauliflower, chicken and carrots; bring to boil; add white pepper and chicken cube flour; cook for 10 more minutes.
- Add remaining ingredients; dish out; garnish with chicken pieces.

* To make chicken cube flour, mix 10 packets of chicken cubes in 2 ½ cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

مچھلی کا کُنّا

اجزاء:

رہو مچھلی کے ٹکڑے	½ کلو
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	375 گرام
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
آلو (چھلے اور چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
ثابت ہری مرچیں	6 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	10 جوے + بگھار کے لئے
کٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
املی کا گودا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

½ لہسن میں زیرہ ملا کر کوٹ لیں۔ مٹی کی ہانڈی میں پیاز' ایک پیالی پانی اور ہلدی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں' فرائنگ پین میں ½ پیالی تیل گرم کرکے آلو ہلکے سے تل کر نکالیں۔ پیاز کو ہانڈی سے نکال کر ایک علیحدہ فرائنگ پین میں ڈالیں اور اچھی طرح سے بھون کر واپس ہانڈی میں ڈالیں' اس میں باقی تیل' لہسن اور زیرہ' لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں ایک پیالی پانی' آلو اور مچھلی ڈال دیں' پھر دھنیا ملا کر 10 منٹ تک پکالیں' مچھلی پک جائے تو لال مرچیں' ہری مرچیں اور املی ڈالیں اور 2 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ آلو والے فرائنگ میں لہسن کا بگھار تیار کرکے ڈش پر ڈالیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔



Fish Kunna

Ingredients:

Rahu fish pieces	½ kg
Onions (cubed)	375 grams
Turmeric powder	1 tsp
Potatoes (peeled and cubed)	2
Red chilli powder	½ tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Whole green chillies	6
Dried, round red chillies	8
Garlic (finely cut)	10 cloves + for tempering
Cumin seeds (crushed)	½ tsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Mix cumin in ½ garlic; crush them together.
- Cook onions, 1 cup water and turmeric in a clay pot for 10 minutes.
- Heat ½ cup oil in a frying pan; lightly fry potatoes; remove.
- Remove onions from the clay pot and add to a separate frying pan; fry thoroughly; add to pot again.
- Add remaining oil, garlic and cumin, red chillies and salt; fry.
- Add 1 cup water, potatoes and fish.
- Add coriander; cook for 10 minutes.
- When fish is cooked, add red chillies, green chillies and tamarind; cook for 2 more minutes; dish out.
- Prepare garlic tempering in the frying pan with potatoes; pour over dish; sprinkle coriander on top.

سوئٹ اینڈ سار جھینگے

جھینگوں کے اجزاء:

جھینگے (درمیانے)	½ کلو
انڈے	2 عدد
چینی	ایک چائے کا چمچہ
☆ چکن کیوب ملا میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

ٹماٹو ساس	½ پیالی
لہسن	6 جوے
پسا ہوا گڑ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور، سفید سرکہ	2،2 کھانے کے چمچے
اناس کا جوس، سویا ساس	2،2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	چند قطرے
تیل	2 کھانے کے چمچے

سبزیوں کے اجزاء:

پھول گوبھی کے پھول	ایک عدد
شملہ مرچیں، پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	3،3 عدد
گاجر (گول قتلے)	3 عدد
اناس کے ٹکڑے	6 عدد
سویا ساس، سفید سرکہ، چینی	ایک ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

جھینگوں میں اس کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، اس میں ایک ایک کر کے جھینگے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء گاڑھا کر کے چولہا بند کر دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے سبزیاں ڈالیں اور تیز آنچ پر چمچہ چلاتے ہوئے سبزیوں کے باقی اجزاء ڈال کر چولہا بند کر دیں، اس میں جھینگے اور ساس ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Sweet and Sour Prawns

Prawn Ingredients:

Prawns (medium-sized)	½ kg
Eggs	2
Sugar	1 tsp
•Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Tomato sauce	½ cup
Garlic	6 cloves
Jaggery powder	1 tbsp
Black pepper powder	½ tsp
Cornflour, White vinegar	2 tbsp each
Pineapple juice, Soya sauce	2 tbsp each
Salt	to taste
Sesame oil	a few drops
Oil	2 tbsp

Vegetable Ingredients:

Cauliflower (only flowers)	1 head
Capsicums, Onions (cubed)	3 each
Carrots (cut into rounds)	3
Pineapple pieces	6
Soya sauce, White vinegar, Sugar	1 tsp each
White pepper powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp

Method:

- Marinate prawns with prawn ingredients; set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry prawns one by one; remove on an absorbent paper.
- Cook sauce ingredients in a saucepan till thick; remove from flame.
- Heat oil in a pot; cook vegetables on high flame; add remaining vegetable ingredients; remove from flame.
- Add prawns and sauce; dish out.

بکرے کے پائے

اجزاء:

بکرے کے پائے	12عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
سونف	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں پائے' 4 پیالی نیم گرم پانی' ½ دھنیا' ½ گرم مصالحہ' سونف اور ½ لہسن ادرک ڈال کر پائے گلنے تک پکائیں۔ انہیں دیگچی سے نکالیں اور یخنی چھان کر محفوظ کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکالیں' اسے چورہ کرلیں۔ اسی دیگچی میں پیاز' باقی لہسن ادرک' لال مرچ' ہلدی' باقی دھنیا اور باقی گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں' پھر دہی اور پائے ڈال کر چند منٹ تک مزید بھونیں۔ اس میں یخنی اور نمک ملائیں اور ہلکی آنچ پر تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں لیموں کا رس' ہرا دھنیا' ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر کم از کم ایک گھنٹے کے لئے دم پر رکھیں۔



Mutton Paye

Ingredients:

Mutton paye	12
Onions (finely cut)	2
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander powder	2 tbsp
Fennel seeds	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Lemon juice	2 tbsp
Fresh coriander	1 bunch
Green chillies (finely cut)	4
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Cook paye in a pot with 4 cups lukewarm water, ½ coriander, ½ hot spices, fennel seeds and ½ ginger/garlic till tender.
- Remove paye from the pot; strain stock; set aside.
- Heat oil in a pot; fry onions; remove and crumble.
- Fry onions, ginger/garlic, red chillies, turmeric, coriander and remaining hot spices in the same pot.
- Add yogurt and paye; fry for a few more minutes.
- Add stock and salt; cook on low flame till oil separates.
- Add lemon juice, coriander, ginger and green chillies; keep on dum for at least an hour.

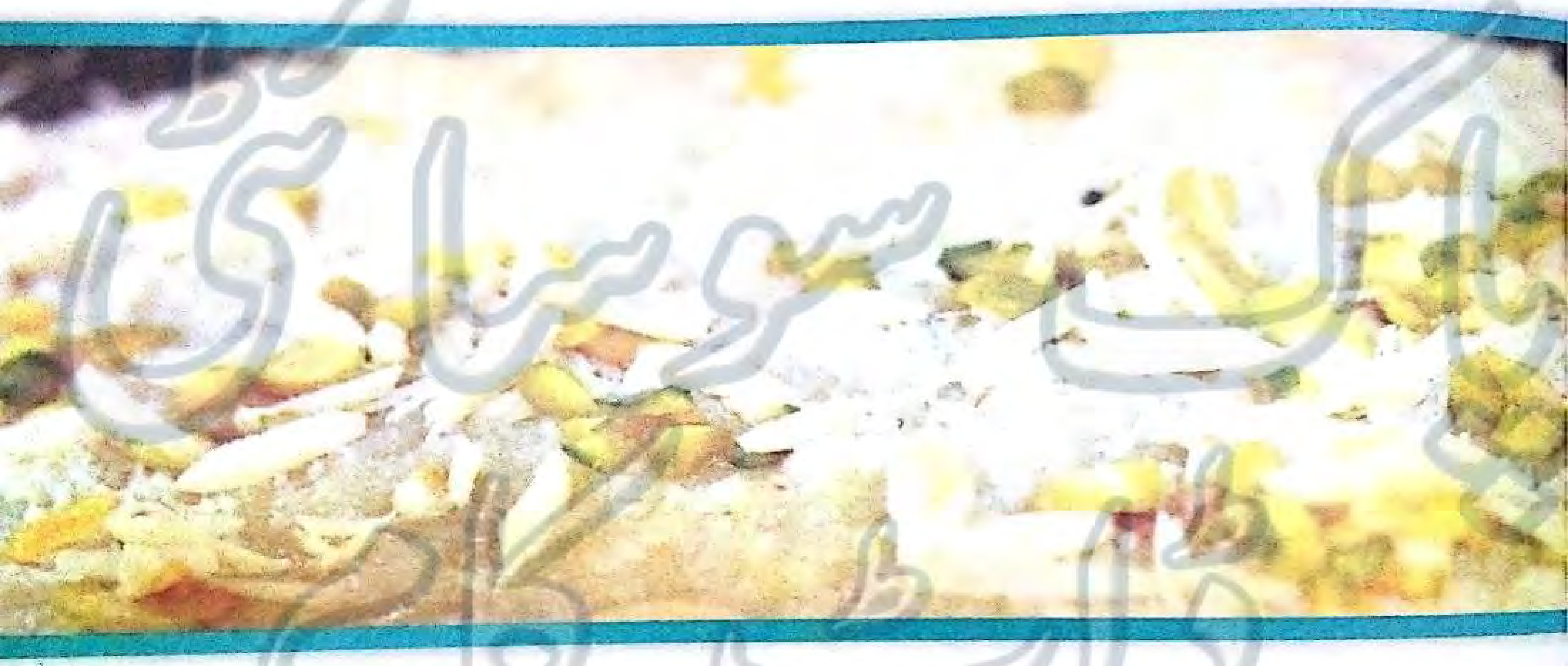
ناریل کا کشمیری حلوہ

اجزاء:

پسا ہوا ناریل	2 پیالی
سوجی (چھنا ہوا)	½ پیالی
سوکھا ہوا دودھ	2 پیالی
چینی	3 پیالی
چھوٹی الائچیاں	5 عدد
گھی	ایک پیالی + چکنا کرنے کے لئے
ناریل، پستے،	
بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ناریل میں چینی، دودھ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچیاں بھونیں، اس میں سوجی ملا کر سنہری کریں، پھر ناریل کا آمیزہ ڈالیں اور گھی علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ ڈش کو چکنا کر کے حلوہ پھیلائیں، اسے ناریل، پستے اور بادام سے سجادیں۔



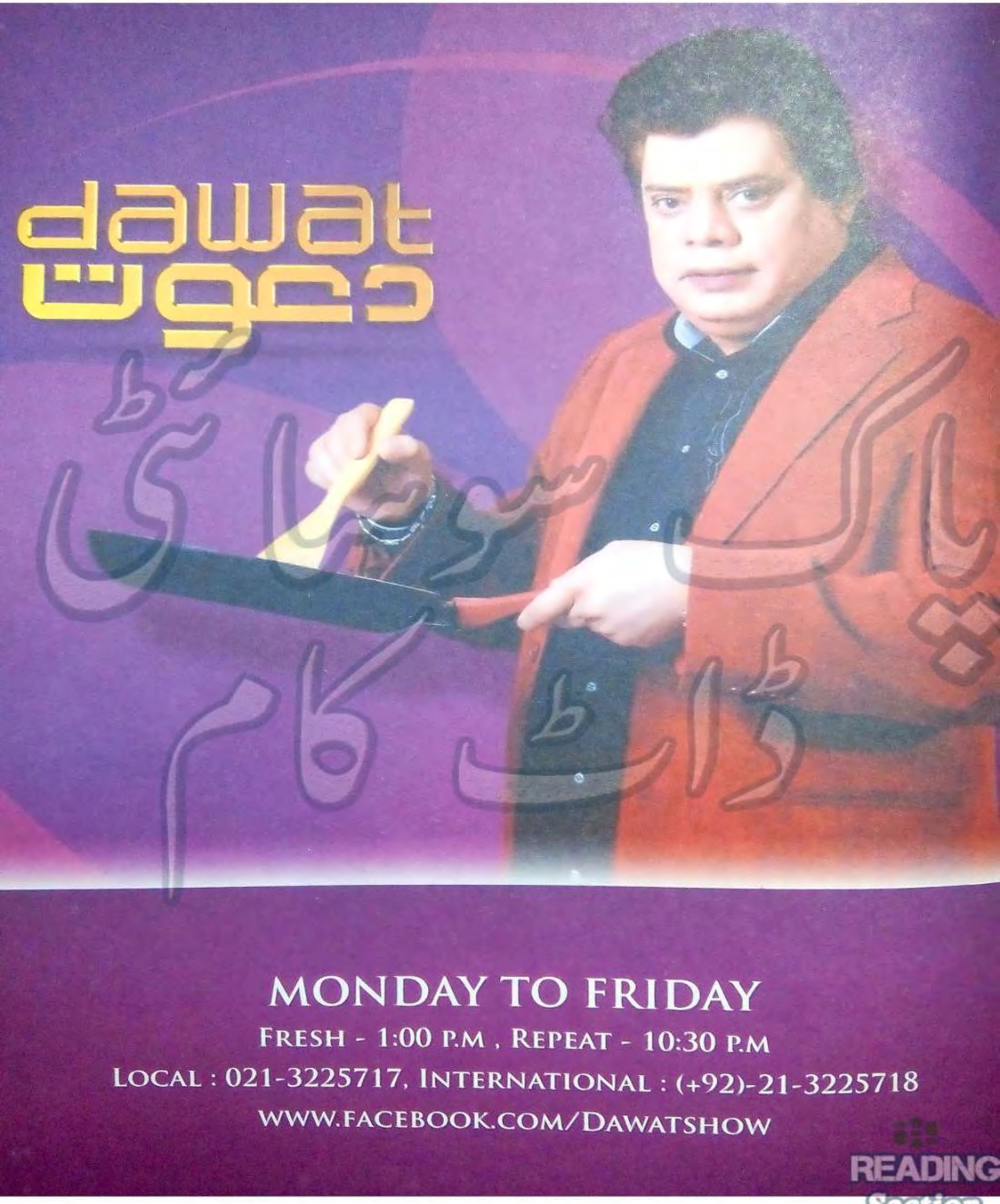
Kashmiri Coconut Halwa

Ingredients:

Desiccated coconuts	½ cup
Powdered milk	2 cups
Semolina (sieved)	2 cups
Sugar	3 cups
Green cardamoms	5
Clarified butter	1 cup + for brushing
Coconut, Pistachios	
Almond (finely cut)	for garnishing

Method:

- Prepare a thick batter with coconut, sugar, milk and a little water.
- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms; add semolina and fry till golden; add coconut batter and fry till clarified butter separates.
- Brush clarified butter on a dish; spread halwa on it; garnish with coconut, pistachios and almonds.


dawat
دعوت
MONDAY TO FRIDAY
FRESH - 1:00 P.M , REPEAT - 10:30 P.M
LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718
WWW.FACEBOOK.COM/DAWATSHOW

بیجنگ سوپ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	125 گرام
گائے کی یخنی	6 پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
کھمبی (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی
گاجر (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 ڈنڈیاں + سجانے کے لئے
سویا ساس	4 کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	4 عدد
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	½ پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے ادرک بھون لیں۔ اس میں قیمہ ملا کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں' پھر علاوہ کارن فلور اور انڈے باقی اجزاء ملا کر اُبال آنے دیں۔ اس میں کانٹے کی مدد سے آہستہ' آہستہ کر کے انڈے ملالیں' پھر چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں۔ سوپ گاڑھا ہوجائے تو ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔



Beijing Soup

Ingredients:

Beef mince	125 grams
Beef stock	6 cups
Onions (chopped)	3
Mushrooms (chopped)	1 cup
Carrot (chopped)	1
Ginger (chopped)	1 tsp
Spring onions (chopped)	3 stalks + for garnishing
Soya sauce	4 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Eggs (beaten)	4
Cornflour (made into paste with water)	½ cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry ginger.
- Add mince; cook till colour changes.
- Add remaining ingredients except eggs and cornflour; bring to boil.
- Gradually mix in eggs with a fork; add cornflour while stirring continuously.
- Dish out when thick; garnish with spring onion; serve.

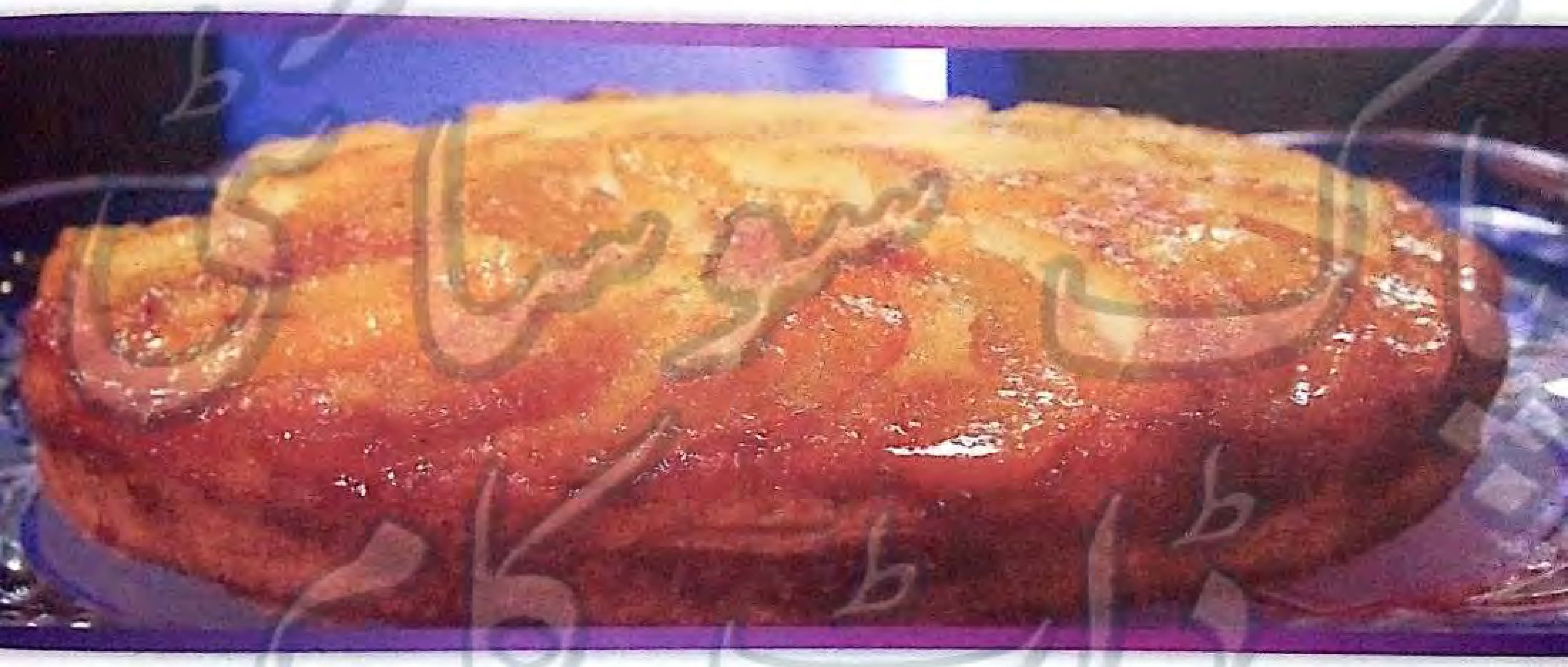
آڑو کا کیک

اجزاء:

آڑو (چھلے ہوئے)	½ کلو+بچھانے کے لئے
میدہ (چھنا ہوا)	2½ پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
انڈے	4 عدد
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
تازہ دودھ	حسب ضرورت
مکھن	150 گرام

ترکیب:

بلینڈر میں آڑوؤں کو بلینڈ کریں۔ ایک پیالے میں انڈوں اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ اس میں پہلے مکھن، پھر بیکنگ پاؤڈر اور پسے ہوئے آڑو ڈال کر اچھی طرح سے پھینٹیں، پھر میدہ ڈالیں اور چمچے سے ملالیں، اگر ضرورت ہو تو تھوڑا سا دودھ بھی شامل کرلیں۔ کیک کے سانچے کو مکھن سے چکنا کریں اور اس پر براؤن چینی چھڑکیں، پھر آڑو کے ٹکڑے بچھائیں۔ تیار آمیزے کو اس پر ایسے ڈالیں کہ آڑو اپنی جگہ سے نہ ہلیں۔ کیک کے سانچے کو المونیم فوائل سے ڈھانک دیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 30 منٹ پکا کر نکالیں۔ کیک ٹھنڈا ہوجائے تو اسے اُلٹ کر پلیٹ میں نکالیں۔



Peach Cake

Ingredients:

Peaches (peeled)	½ kg+for layering
Refined flour (sieved)	2 ½ cups
Icing sugar	1 cup
Eggs	4
Baking powder	2 tsp
Brown sugar	2 tbsp
Butter	150 grams
Milk (fresh)	as required

Method:

- Blend ½ kg peaches in a blender.
- Beat eggs and sugar in a bowl with an electric beater.
- Add butter, then baking powder and blended peaches; beat thoroughly.
- Add flour; mix with a spoon; add a little milk if needed.
- Brush butter on a cake mould; sprinkle brown sugar in it.
- Place remaining peaches at the bottom of the mould; gradually pour cake batter in it so the peaches do not move from their place.
- Cover cake mould with aluminium foil; bake in a pre-heated oven at 200°C for 30 minutes; remove.
- Allow to cool; flip and remove from mould.

باربی کیو جھینگے

اجزاء:

جھینگے (بڑے والے بمعہ دُم)	½ کلو
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہاٹ چلی ساس	½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسبِ ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں لہسن ادرک، ہاٹ چلی ساس، لال مرچ، کالی مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور نمک ملا لیں۔ اس میں جھینگے ڈال کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ سیخوں پر ایک شملہ مرچ، ایک جھینگا، ایک ٹماٹر، ایک جھینگا اور ایک پیاز لگا کر اس عمل کو دہرا دیں۔ انہیں کوئلوں پر ہلکا سا تیل لگا کر سینکیں اور اُتار لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں، اس پر سیخیں رکھ کر پیش کریں۔



Barbecue Prawns

Ingredients:

Prawns (jumbo, with tail)	½ kg
Tomatoes (cubed)	2
Capsicum (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot chilli sauce	½ cup
Red chilli powder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Mix ginger/garlic, hot chilli sauce, red chillies, pepper, turmeric, hot spices and salt in a bowl.
- Add prawns; set aside for ½ hour.
- Pierce 1 piece of capsicum, 1 prawn, 1 piece of tomato, another prawn and 1 piece of onion onto a skewer; repeat process to make more skewers.
- Apply little oil on skewers; barbecue over hot coals; remove.
- Decorate a dish with lettuce; place skewers on it; serve.

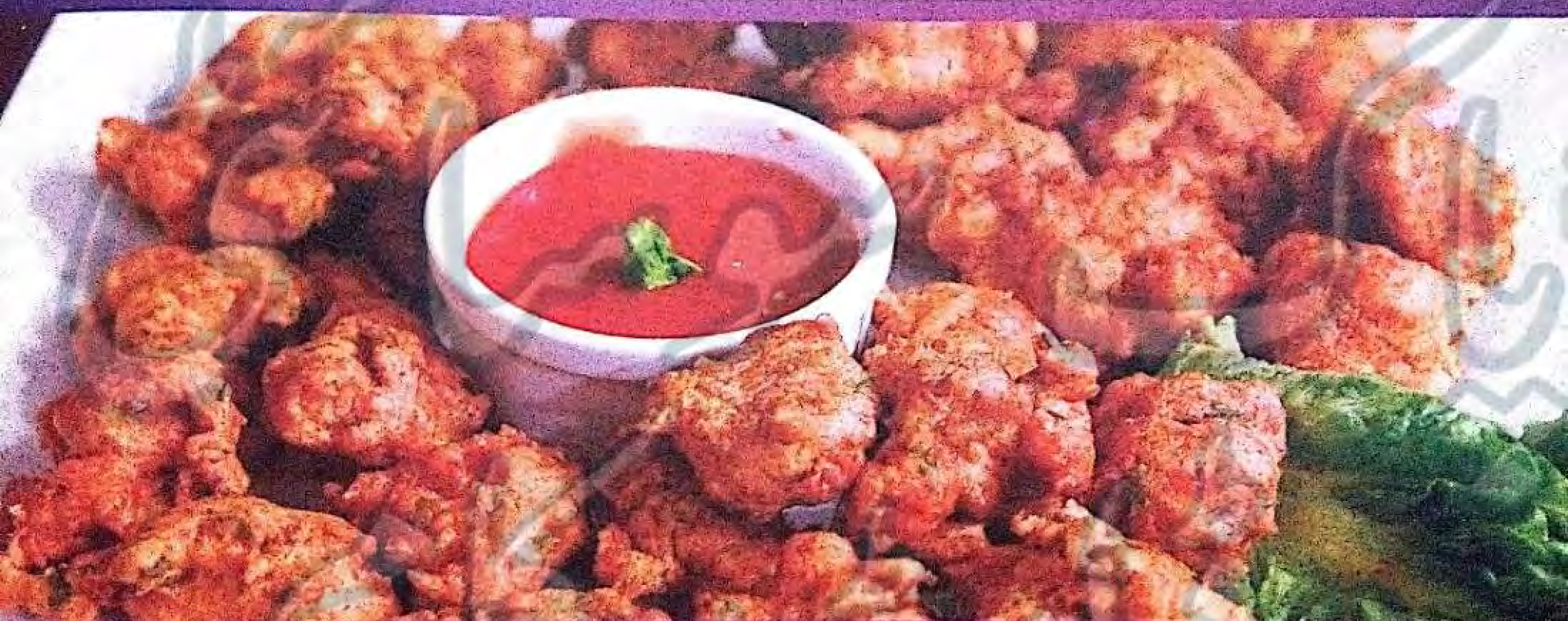
مچھلی کے پکوڑے

اجزاء:

مچھلی (چھوٹے چوکور ٹکڑے)	½ کلو
بیسن (چھنا ہوا)	250 گرام
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
چلی گارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اور پانی شامل کر کے گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آمیزے کے پکوڑے اس میں شامل کریں۔ پکوڑے سنہری ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں اس پر پکوڑے رکھیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔ مزیدار پکوڑے چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Fish Pakoray

Ingredients:

Fish (small cubes)	½ kg
Gram flour (sieved)	250 grams
Garlic paste	1 tbsp
Baking soda	½ tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Coriander powder	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Chilli garlic sauce	as accompaniment
Chaat masala	for sprinkling
Lettuce leave	for decoration

Method:

- Mix all ingredients in a bowl; add water and prepare a thick batter.
- Heat oil in a wok; fry pakoray from batter; remove on an absorbent paper when golden.
- Decorate a dish with lettuce; place pakoray on it; sprinkle chaat masala on them.
- Serve with chilli garlic sauce.

انجیر کا حلوہ

اجزاء:

انجیر	250 گرام
تازہ دودھ	½ کلو
سوجی	250 گرام
کھویا	250 گرام
چینی	½ پیالی
کٹی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچہ
گھی	ایک پیالی
ثابت چھلے ہوئے بادام، کھویا، انجیر (کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

انجیر کو بلینڈر میں تھوڑے سے پانی کے ہمراہ پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچی بھونیں۔ اس میں انجیر، سوجی، کھویا اور چینی ملا کر بھونیں۔ گھی علیحدہ ہونے لگے تو دودھ ملا کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسے ایک بار پھر گھی علیحدہ ہونے تک بھون کر ڈش میں نکال دیں۔ اسے بادام، کھوئے اور انجیر سے سجا کر پیش کریں۔



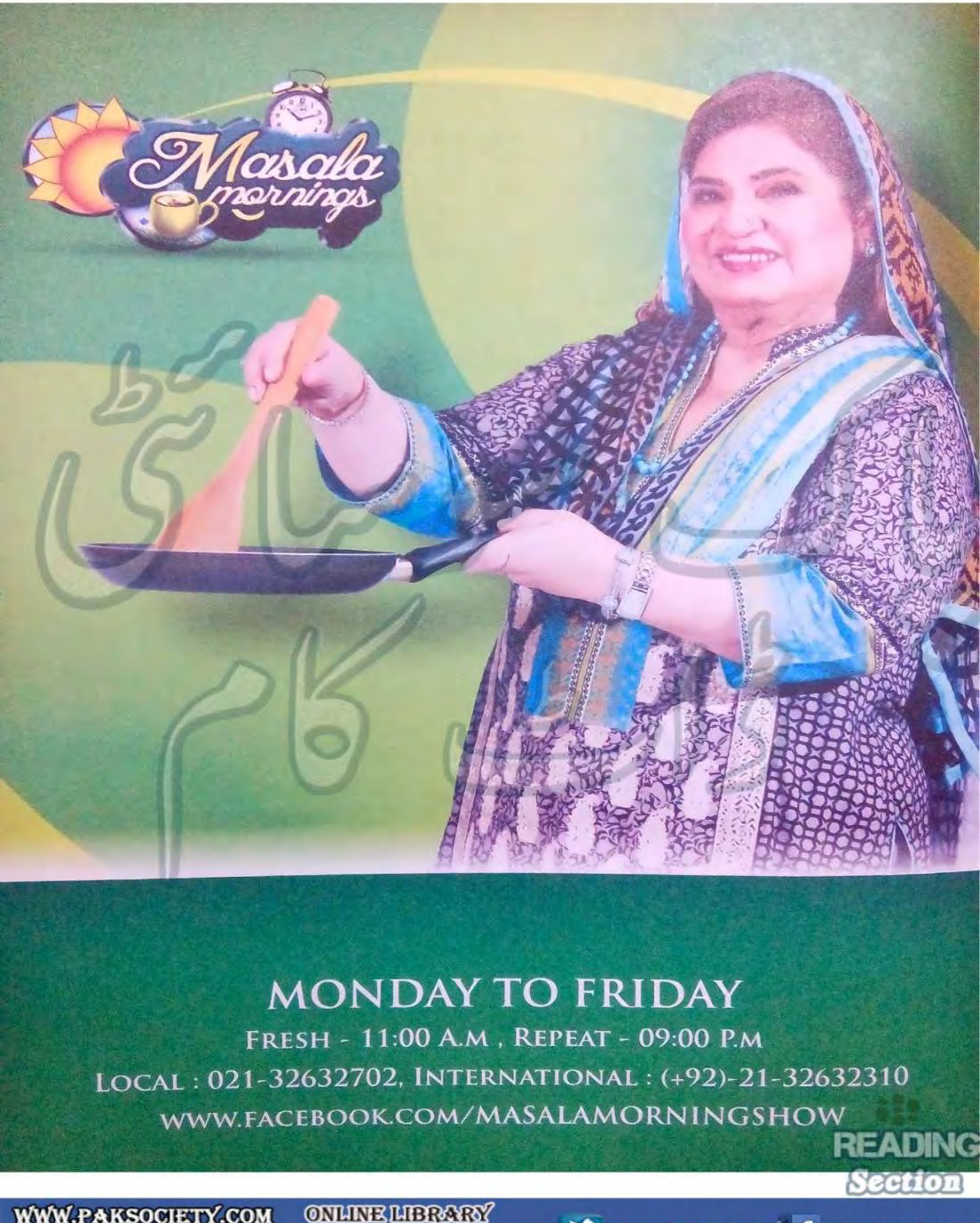
Fig Halwa

Ingredients:

Figs	250 grams
Milk (fresh)	½ litre
Semolina	250 grams
Whole dried milk	250 grams
Sugar	½ cup
Green cardamoms (crushed)	½ tsp
Clarified butter	1 cup
Almonds (peeled), Whole dried milk, Figs (cut)	for garnishing

Method:

- Blend figs with a little water in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms.
- Add figs, semolina, whole dried milk and sugar; fry.
- When clarified butter separates, add milk and cook till thick.
- Fry till clarified butter separates once more; dish out.
- Garnish with almonds, figs and whole dried milk; serve.


Masala mornings
MONDAY TO FRIDAY
FRESH - 11:00 A.M , REPEAT - 09:00 P.M
LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310
WWW.FACEBOOK.COM/MASALAMORNINGSHOW
READING
Section

براؤن ہاٹ اینڈ ساور سوپ

اجزاء:

مرغی کا سینہ (چوکور کٹا ہوا)	ایک عدد
جھینگے (باریک کٹے ہوئے)	12 عدد
بین کرڈ (چوکور کٹے ہوئے)	ایک عدد
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
مشروم (باریک کٹے ہوئے)	5 عدد
مرغی کی یخنی	8 پیالی
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
سچوان ساس	2 کھانے کے چمچے
ڈارک سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	¼ پیالی
انڈے کی سفیدی (پھینٹی ہوئی)	ایک عدد
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں یخنی گرم کریں۔ اس میں علاوہ کارن فلور اور سفیدی باقی اجزاء ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ جب خوب اچھی طرح سے اُبلنے لگے تو چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور شامل کریں' گاڑھا ہو جائے تو کانٹے کی مدد سے سفیدی ملالیں۔ گرما گرم سوپ ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



Brown Hot and Sour Soup

Ingredients:

Chicken breasts (cubed)	1
Prawns (finely cut)	12
Bean curd (cubed)	1
Cabbage (finely cut)	½ cup
Carrot (finely cut)	½ cup
Mushrooms (finely cut)	5
Chicken stock	8 cups
Chicken powder	1 tsp
Szechuan sauce	2 tbsp
Dark soya sauce	3 tbsp
White vinegar	¼ cup
Egg white (beaten)	1
Cornflour (made into paste with water)	½ cup
Salt	1 tsp
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat stock in a pot.
- Add all remaining ingredients except egg white and cornflour; cook on medium flame.
- Bring to boil; add cornflour while continuously stirring; when thick, mix in egg white with a fork.
- Garnish with spring onion; serve.


CANOLIVE®
Premium Cooking Oil
CanOlive Lucky Prize Offer
Try Your Luck,
Win Amazing Prizes!
SEHAT PAR AB
NO SAMJHOTA
Offer Valid till 1st Feb 2016
Look under neck seal
for prizes
Scratch the card
* actual prizes may differ from the picture shown above
Be Smart!
www.canolive.com.pk
OliveYourLife
SPAIN PAKISTAN
In collaboration with
GENOSA OF SPAIN
Punjab Oil Mills Limited
GENOSA ID, S.A.

پران جلفریزی

اجزاء:

جھینگے (درمیانے)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ووسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
املی کا گودا	ایک چٹکی
کالی مرچ	ایک چٹکی
مسٹرڈ پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ پھر علاوہ ہری مرچ، شملہ مرچ اور ٹماٹر باقی اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، شملہ مرچ اور ٹماٹر ملا کر مزید 5 منٹ پکائیں، پھر گرم مصالحہ چھڑک کر ڈش میں نکال لیں۔



Prawn Jalfrezi

Ingredients:

Prawns (medium-sized)	½ kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (finely cut)	2
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	3
Worcestershire sauce	1 tbsp
Red chilli powder	½ tsp
Soya sauce	1 tbsp
Tomato ketchup	½ cup
Tamarind pulp	1 pinch
Black pepper	1 pinch
Mustard powder	½ tsp
White vinegar	1 tbsp
Oil	¼ cup
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; cook onions till colour changes.
- Add all remaining ingredients except green chillies, capsicum and tomatoes; cook for 10 minutes.
- Add green chillies, capsicum and tomatoes; cook for 5 more minutes.
- Sprinkle hot spices on top; dish out.

چکن سچوان

اجزاء:

مرغی کی پٹیاں	½ کلو
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بندگوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
بمبوشوٹ (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
سوئٹ ساس	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
اودسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی پٹیوں پر سفید مرچ، سفیدی، کارن فلور، 2 کھانے کے چمچے تیل اور نمک ملا کر میں ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی پٹیاں سنہری تل کر نکالیں۔ علیحدہ کڑاہی میں باقی تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اور علاوہ کارن فلور، مرغی سمیت باقی تمام اجزاء ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں اور گرما گرم پیش کریں۔



Chicken Szechuan

Ingredients:

Chicken strips	½ kg
White pepper powder	1 tsp
Egg white	1
Cornflour	2 tbsp
Carrot (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Cabbage (finely cut)	1 cup
Bamboo shoot (finely cut)	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 tbsp
Chilli sauce	2 tbsp
Sweet sauce	2 tbsp
Oyster sauce	1 tbsp
Chicken stock	1 cup
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp + for frying

Method:

- Marinate chicken strips with white pepper, egg white, cornflour, 2 tbsp oil and salt; set aside for ½ an hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Heat remaining oil in a separate wok; fry garlic golden.
- Add chicken and all remaining ingredients except cornflour; bring to boil.
- Add cornflour while continuously stirring; serve hot.

ڈریگن پرانز

اجزاء:

جھینگے (بڑے)	15 عدد
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بُھنی پسی کشمیری لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں کو چھلنی پر رکھ کر اُن کا پانی خشک کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے ہلکے سے تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں باقی تمام اجزاء ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں، پھر جھینگے شامل کریں اور ساس گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار جھینگے ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



Dragon Prawns

Ingredients:

Prawns (jumbo)	15
Ginger (chopped)	1 tsp
Onion (finely cut)	½ cup
Capsicum (finely cut)	1
Kashmiri red chillies (roasted and powdered)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1
Red chilli powder	½ tsp
Chilli sauce	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup
Spring onion	for garnishing

Method:

- Strain prawns on a strainer.
- Heat oil in a wok; lightly fry prawns; remove.
- Add remaining ingredients in the same wok; bring to boil.
- Add prawns; cook till gravy thickens.
- Dish out; garnish with spring onion; serve.

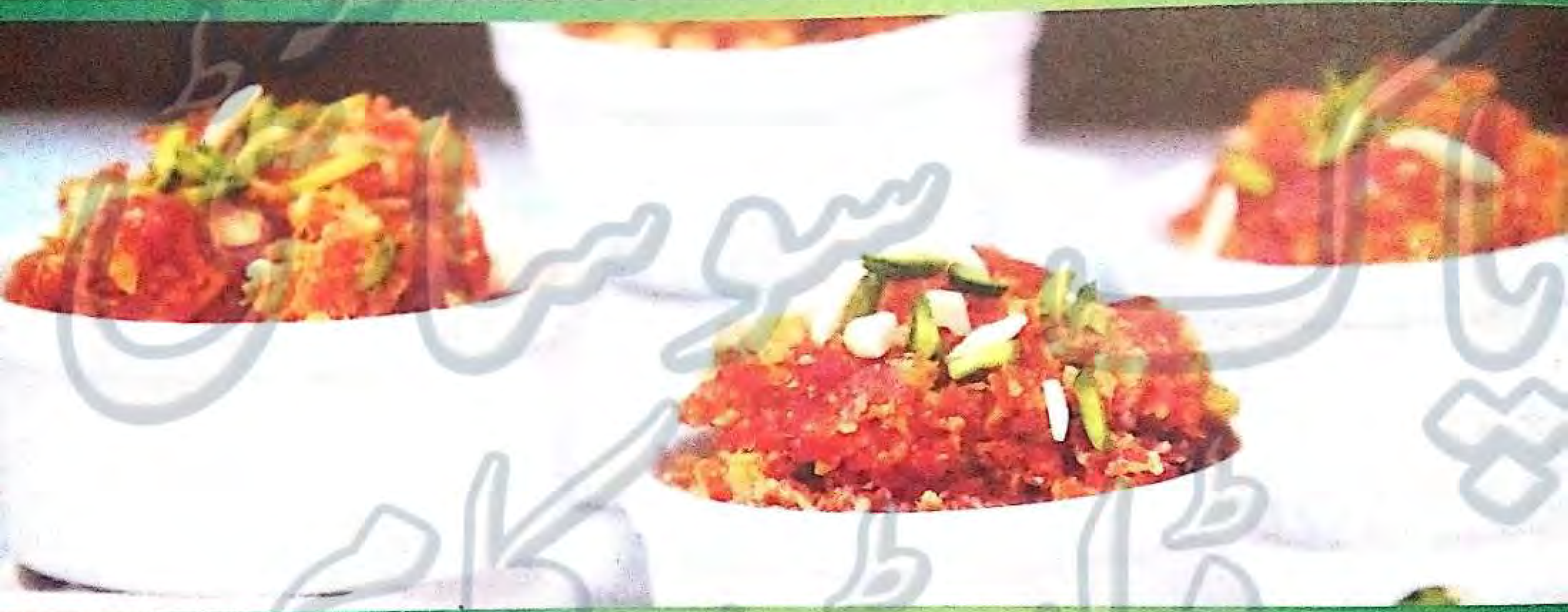
گاجر کا حلوہ

اجزاء:

گاجر (کدوکش)	ایک کلو
چینی	ایک پیالی
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
کھویا	250 گرام
گھی (پگھلا ہوا)	½ پیالی
چاندی کا ورق، بادام، پستے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں گاجر، الائچیاں اور چینی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر گاجر کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں گھی ڈالیں اور اچھی طرح سے بھون کر چولہا بند کر دیں، پھر کھویا ملا کر چھوڑ دیں۔ ½ گھنٹے کے بعد اچھی طرح سے ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوہ چاندی کے ورق، بادام اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔



Gajar Ka Halwa

Ingredients:

Carrots (grated)	1 kg
Sugar	1 cup
Green cardamoms	8
Whole dried milk	250 grams
Clarified butter (melted)	½ cup
Silver sterling leaves, Almonds, Pistachios (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cook carrots, cardamoms, and sugar in a pot with the lid on till dry.
- Add clarified butter; fry thoroughly; remove from flame.
- Add whole dried milk; set aside.
- Mix thoroughly after ½ an hour; dish out.
- Garnish with silver leaves, almonds and pistachios; serve.


Tarka
MONDAY TO FRIDAY
FRESH - 3:00 P.M , REPEAT - 8:00 P.M
LOCAL : 021-32632702,INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310
WWW.FACEBOOK.COM/TARKA.MASALATV


MILANO
Olive Pomace Oil
Blended with ExtraVirgin Olive Oil
ZERO CHOLESTEROL
MILANO
A MASTERPIECE IN OLIVE OIL
PRODUCED AND PACKED IN ITALY
Consumed 50% Less than Ordinary Cooking Oils. Hence MILANO OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.
LIKE US ON facebook: MILANOPAK
FREE HOME DELIVERY IN KARACHI 0321-8298800
Fights Cholesterol and Heart Diseases
Controls Blood Pressure
Fights Cancer
Controls Obesity and Optimize Body Weight
Controls and Prevents Diabetes
READING Section

مرغی اور ٹماٹر کا سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (اُبلی اور ریشہ کی ہوئی)	2 پیالی + سجانے کے لئے
ٹماٹر (اُبلے ہوئے)	½ کلو
چکن کیوب	ایک عدد
پانی	3 پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا، زیتون (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ٹماٹروں میں 2 پیالی پانی ڈالیں اور بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ اسے چھان کر دیگچی میں ڈالیں۔ باقی پانی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں، پھر مرغی کی بوٹیاں، چکن کیوب، کالی مرچ، سرکہ اور نمک ملا کر اُبال لیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور شامل کریں، پھر کانٹے کی مدد سے انڈے ملا کر چولہا بند کر دیں۔ اسے پیالوں میں نکالیں اور ہرے دھنیے، زیتون اور مرغی سے سجا کر گرما گرم پیش کریں۔



Chicken and Tomato Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boiled and shredded)	2 cups + for garnishing
Tomatoes (boiled)	½ kg
Chicken cube	1
Water	3 cups
Black pepper (crushed)	1 tsp
White vinegar	4 tbsp
Eggs (beaten)	2
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, Olives (finely cut)	for garnishing

Method:

- Blend tomatoes with 2 cups water in a blender; sieve; add to wok.
- Add remaining water; cook for 10 minutes.
- Add chicken, chicken cube, pepper, vinegar and salt; bring to boil.
- Add cornflour while continuously stirring; mix in eggs with a fork; remove from flame.
- Pour into soup bowls; garnish with coriander, olives and chicken; serve hot.

مچھلی کے کباب

اجزاء:

مچھلی کے فلے	ایک کلو
ڈبل روٹی (بھیگے ہوئے)	2 سلائس
انڈا (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
سیلری (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا، پودینہ	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں مچھلی اور ½ نمک کو چند منٹ تک اُبالیں۔ ایک پیالے میں علاوہ انڈے اور ڈبل روٹی کا چورہ باقی تمام اجزاء بمعہ مچھلی ملائیں اور اس آمیزے کی ٹکیاں بنالیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش کو پودینے اور ہرے دھنیے سے سجائیں۔ اس پر کباب رکھ کر پیش کریں۔



Fish Kebabs

Ingredients:

Fish fillets	1 kg
Bread (soaked)	2 slices
Egg (beaten)	1
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Breadcrumbs	1 cup
Mint (chopped)	2 tbsp
Celery (chopped)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, Mint	for decoration

Method:

- Boil fish in a pot with ½ tsp salt for a few minutes.
- Mix fish with all ingredients in a bowl except breadcrumbs and egg.
- Shape mixture into kebabs.
- Coat kebabs first with egg then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.
- Decorate a dish with mint and coriander; place kebabs on it; serve.

جھینگا مصالحہ

اجزاء:

جھینگے (درمیانے)	ایک کلو
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	250 گرام
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	250 گرام
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
میتھی دانے	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ادرک (کدوکش)	سجانے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں میں سرکہ ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، پھر پیاز، لہسن ادرک، ٹماٹر، ہلدی، دھنیا، زیرہ، میتھی دانے، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں جھینگے ڈال کر بھونیں، پھر لال مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر دم پر رکھ دیں۔ اسے ہری مرچوں، ہرے دھنیے اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔



Prawn Masala

Ingredients:

Prawns (medium-sized)	1 kg
White vinegar	4 tbsp
Onions (chopped)	250 grams
Tomatoes (chopped)	250 grams
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek seeds	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Dried, round red chillies	6
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Green chillies, Fresh coriander, Ginger (grated)	for garnishing

Method:

- Marinate prawns with vinegar; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; fry onions with ginger/garlic, tomatoes, turmeric, coriander seeds, cumin, fenugreek seeds, hot spices and salt.
- Add prawns and fry; add red chillies and fresh coriander; keep on dum.
- Garnish with green chillies, coriander, and ginger; serve.

مچھلی کا پارسل

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
پف پیسٹری	½ کلو
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
تھائم	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
مایونیز	½ پیالی
آلو (اُبلا اور باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
تلسی (چوپ کیے ہوئے)	6 پتے
زیتون (باریک کٹے ہوئے)	6 عدد
انڈا	ایک عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ
ہرے دھنیے کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

فلے کے ٹکڑے کاٹیں پھر کالی مرچ' لہسن' لال مرچ اور نمک ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور فلے دونوں جانب سے سینک کر نکالیں۔ پف پیسٹری کے آٹے کے 3 پیڑے بنا کر روٹیاں بیل لیں۔ بیکنگ ٹرے پر ایک روٹی رکھیں اس پر مایونیز اور ٹماٹو کیچپ کی تہہ لگا کر دوسری روٹی رکھ دیں۔ اس پر مچھلی کی تہہ لگائیں پھر اوریگانو' تھائم' آلو اور زیتون کی تہہ لگائیں اور آخری روٹی رکھ دیں۔ اس پر انڈے کی تہہ لگائیں اور تلسی چھڑک دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ پکا کر نکالیں۔ اس کے ٹکڑے کاٹیں اور ہرے دھنیے سے سجا دیں۔



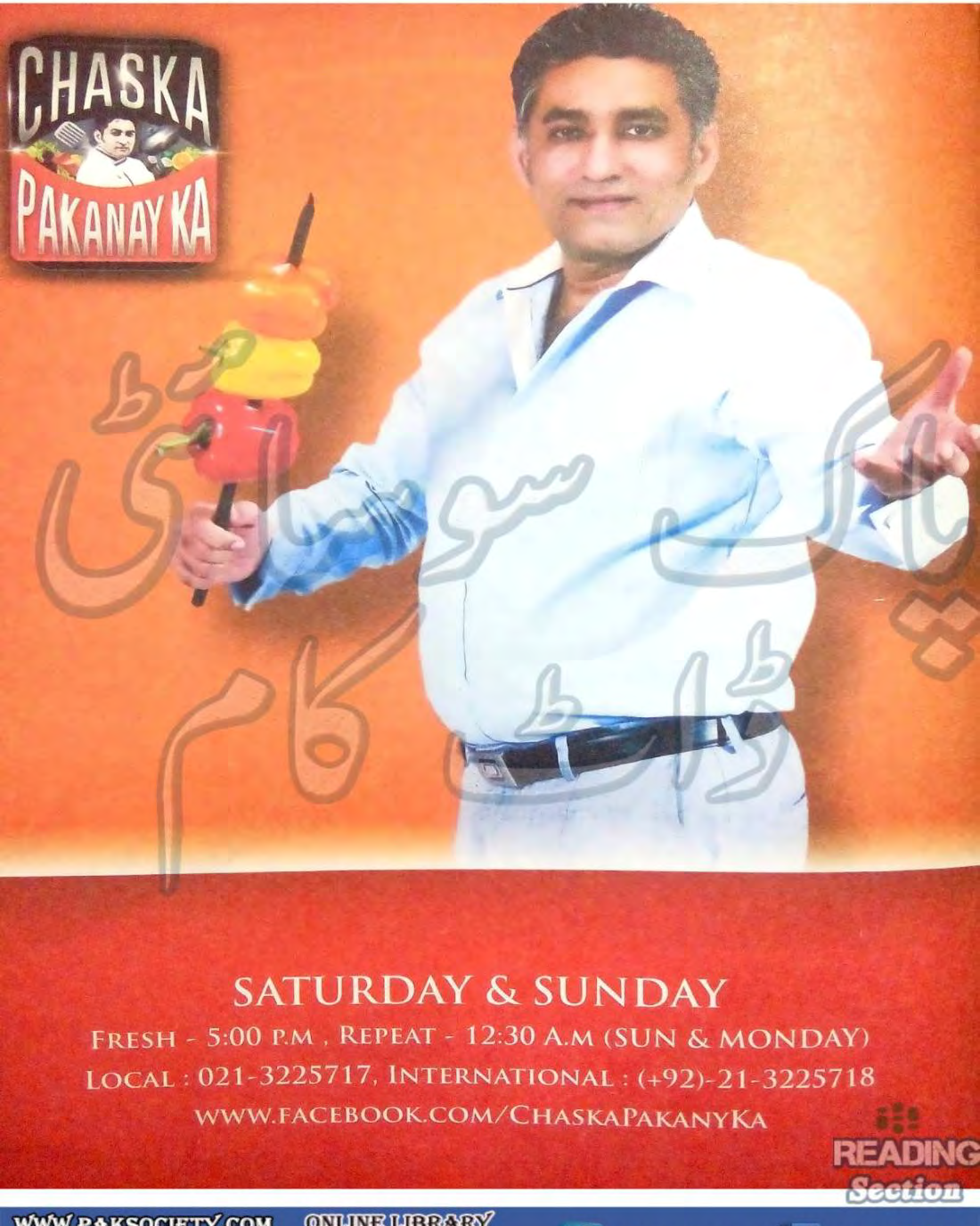
Fish Parcels

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Puff pastry	½ kg
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Thyme	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Tomato ketchup	½ cup
Mayonnaise	½ cup
Potato (boiled and finely cut)	1
Basil (chopped)	6 leaves
Olives (finely cut)	6
Egg (beaten)	1
Salt	½ tsp
Oil	1 tbsp
Fresh coriander leaves	for garnishing

Method:

- Cut fish into small pieces.
- Marinate with pepper, garlic, red chillies and salt; set aside for 10 minutes.
- Heat oil in a frying pan; fry fish pieces from both sides; remove.
- Make 3 balls from puff pastry dough; roll out into discs.
- Place 1 disc on a baking tray; spread a layer of mayonnaise and ketchup on it; place another disc on top.
- Place fish on it; add oregano, thyme, potato and olives on top; place the third disc on it.
- Add a layer of egg and sprinkle basil on top.
- Bake in a pre-heated oven at 180° C for 25 minutes; remove.
- Cut into pieces; garnish with coriander; serve.


CHASKA
PAKANAY KA
SATURDAY & SUNDAY
FRESH - 5:00 P.M , REPEAT - 12:30 A.M (SUN & MONDAY)
LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718
WWW.FACEBOOK.COM/CHASKAPAKANYKA
READING
Section

مرغی اور ناریل کا سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/4 پیالی
ناریل کا دودھ	ایک پیالی
پانی	2 پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
فش ساس	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ہرا دھنیا' ہری پیاز' لیموں کے قتلے سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے مرغی اور ادرک رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ' ہلدی' فش ساس اور نمک ملائیں۔ اس میں پانی اور ناریل کا دودھ ملائیں اور اُبال آنے دیں۔ جب سوپ گاڑھا ہو جائے تو پیالے میں نکالیں۔ اسے ہرے دھنئے' ہری پیاز اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken and Coconut Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	¼ cup
Coconut milk	1 cup
Water	2 cups
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Fish sauce	4 tbsp
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Fresh coriander, Spring onion, Lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; cook chicken with ginger till it changes colour.
- Add red chillies, turmeric, fish sauce and salt.
- Add water and coconut milk; bring to boil.
- Remove in soup bowls when soup thickens.
- Garnish with coriander, spring onion and lemon; serve.

ماربل کیک

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1¼ پیالی
تازہ دودھ	½ پیالی
کنڈینسڈ ملک	½ پیالی
چینی	3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچہ
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچہ
کوکو پاؤڈر	¼ پیالی
مکھن	½ پیالی

ترکیب:

مکھن اور کنڈینسڈ ملک کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔اس میں دودھ، چینی، ونیلا ایسنس اور سرکہ ملائیں۔میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ملا کر مکھن والے پیالے میں شامل کریں اور چمچے کی مدد سے ملالیں۔اس آمیزے کو 2 حصوں میں تقسیم کرلیں۔ایک حصے میں کوکو پاؤڈر ملائیں، کیک کا سانچہ چکنا کریں، اس میں پہلے کوکو پاؤڈر والا آمیزہ، پھر سادہ آمیزہ ڈالیں اور چھری کی مدد سے اس طرح سے گہرے نشان لگائیں کہ اندر تک ڈیزائن بن جائے۔اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 30 منٹ پکائیں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Marble Cake

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ¼ cups
Milk (fresh)	½ cup
Condensed milk	½ cup
Sugar	3 tbsp
White vinegar	1 tsp
Vanilla essence	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Baking soda	½ tsp
Cocoa powder	¼ cup
Butter	½ cup

Method:

- Thoroughly beat butter with condensed milk with an electric beater.
- Add milk, sugar, essence and vinegar.
- Mix baking powder and baking soda with flour; add to butter mixture; mix with a spoon.
- Divide batter into 2 portions.
- Mix cocoa powder in 1 portion; grease a cake mould; pour the cocoa powder batter in it first, then pour the second portion.
- Swirl a knife in the cake batter to make marbling inside the cake.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 30 minutes; remove.
- Cut into slices; serve.

بلیکینڈ مچھلی

اجزاء:

سالم مچھلیاں	2 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 جوے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا سمندری نمک	ایک چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کے لئے
لیموں، آلو کا بھرتہ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مچھلیوں کو دھو کر اُن پر چھری کی مدد سے گہرے نشان لگائیں۔ اس پر لہسن، لال مرچ، کالی مرچ، لیموں کا رس، زیتون کا تیل اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ بڑی کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی سنہری تل کر نکال لیں۔ اوون کی ٹرے پر المونیم فوائل لگائیں، مچھلیاں اس پر رکھیں، اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اسے ٹماٹر اور سلاد پتے سے سجا کر آلو کے بھرتے اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔



Blackened Fish

Ingredients:

Whole fish	2
Garlic (chopped)	2 cloves
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper powder	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Sea salt (powdered)	1 tsp
Olive oil	2 tbsp
Oil	for frying
Tomato, Lettuce leaves	for garnishing
Lemon, Mashed potatoes	as accompaniment

Method:

- Wash fish; make deep slits on them with a knife.
- Marinate with garlic, red chillies, pepper, olive oil, lemon juice and salt; set aside.
- Heat oil in a large wok; fry fish golden; remove.
- Line an oven tray with aluminium foil; place fish on it; bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
- Garnish with tomato and lettuce; serve with lemon and mashed potatoes.

تندوری جھینگا مصالحہ

اجزاء:

جھینگے (چھوٹے)	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ کھانے کا چمچہ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک ٹکڑا
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	6 جوے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا' ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں پر ہلدی' لال مرچ اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن اور ادرک سنہری کریں' پھر ہری مرچیں' کالی مرچ' پیاز' ٹماٹر اور دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ ٹماٹر گل جائیں تو نمک ملائیں' اس میں جھینگے ڈالیں اور 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ جھینگے ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Tandoori Prawn Masala

Ingredients:

Prawns (small)	½ kg
Onions (chopped)	2 cups
Green chillies (finely cut)	4
Tomatoes (chopped)	2
Red chilli powder	2 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Coriander powder	½ tsp
Turmeric powder	¼ tbsp
Ginger (chopped)	1 piece
Garlic (chopped)	6 cloves
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Coriander, Green chillies	for garnishing

Method:

- Marinate prawns with turmeric, red chillies and salt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry ginger and garlic golden.
- Add green chillies, pepper, onions, tomatoes and coriander; fry on low flame.
- Add salt when tomatoes are tender; add prawns; cook for 10 minutes; dish out.
- Garnish with coriander and green chillies; serve.

کھجور حلوہ اسکوائرز

اجزاء:

کھجور	2 پیالی
سادہ بسکٹس	200 گرام
مکھن (پگھلا ہوا)	250 گرام
چاندی کے ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

کھجوروں کی گٹھلیاں نکال کر انہیں چوپر میں یکجان کرلیں۔ چوپر میں بسکٹس کا چوُرہ کرلیں، اس میں مکھن ڈال کر ہاتھ سے ملالیں۔ ایک چوکور سانچے کو چکنا کر کے اس میں بسکٹس کا ½ آمیزہ ڈالیں اور دبا کر سیٹ کرلیں۔ اس پر کھجوروں کی تہہ لگائیں، پھر باقی بسکٹس ڈال کر دباتے ہوئے اس کی سطح ہموار کردیں۔ اسے چاندی کے ورق سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔ جب سیٹ ہوجائے تو اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Dates Halwa Squares

Ingredients:

Dates	2 cups
Plain biscuits	200 grams
Butter (melted)	250 grams
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- De-seed dates and grind them in a chopper.
- Grind biscuits in a chopper; add butter; mix with hands.
- Grease a square mould; spread ½ of the crumbled biscuits in it; press in order to set.
- Add a layer of dates; spread remaining biscuits on top; press to level the surface.
- Garnish with silver leaves; refrigerate.
- Once set, cut into square pieces; serve.


Food Diaries


Download on the
App Store
Google play

پائے کا سوپ

اجزاء:

بکرے کے پائے	6 عدد
چنے کی دال	½ پیالی
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	4 چائے کے چمچے
پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
کشمیری لال مرچیں	7 عدد
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پریشر کوکر میں پائے، دال اور 2 پیالی پانی ڈالیں اور 3 سیٹیاں آنے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے الائچیاں، لہسن اورک، پیاز، لال مرچیں، دھنیا اور گرم مصالحہ چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر ملا کر تیل اُوپر آنے تک پکائیں، پھر پائے اور نمک ملا کر مزید چند منٹ تک پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔



Mutton Paye Soup

Ingredients:

Mutton paye	6
Gram lentil	½ cup
Green cardamoms	2
Ginger/garlic paste	4 tsp
Onion (paste)	1 cup
Kashmiri red chillies	7
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Tomato (chopped)	1
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Cook paye, lentils and 2 cups water in a pressure cooker till 3 whistles sound; remove from flame.
- Heat oil in a pot; fry cardamoms, ginger/garlic, onion, red chillies, coriander and hot spices for a few minutes.
- Add tomato; cook till oil separates.
- Add paye and salt; cook for a few minutes.
- Dish out; serve hot.

مصالحے دار مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
سفید سرکہ	½ پیالی
بیسن (چھنا ہوا)	ایک پیالی
دہی	½ پیالی
انڈہ	ایک عدد
اجوائن	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا، ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) لیموں کا رس، چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس پر سرکہ ملا کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو کپڑے سے خشک کر لیں۔ باقی اجزاء کا ایک پیالے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈالیں اور 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار مچھلی ہرا دھنیا، ہری پیاز، لیموں کا رس اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Spicy Fish

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
White vinegar	½ cup
Gram flour (sieved)	1 cup
Yogurt	½ cup
Egg	1
Carom seeds	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander, Spring onion (finely cut), Lemon juice, Chaat masala	for sprinkling

Method:

- Cut fish into cubes.
- Marinate with vinegar; set aside for 20 minutes.
- Wipe fish dry with a cloth.
- Prepare a thick batter with all remaining ingredients and a little water in a bowl.
- Coat fish with prepared batter; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove on an absorbent paper.
- Sprinkle coriander, spring onion, lemon juice and chaat masala on top; serve.

جھینگا بریانی

اجزاء:

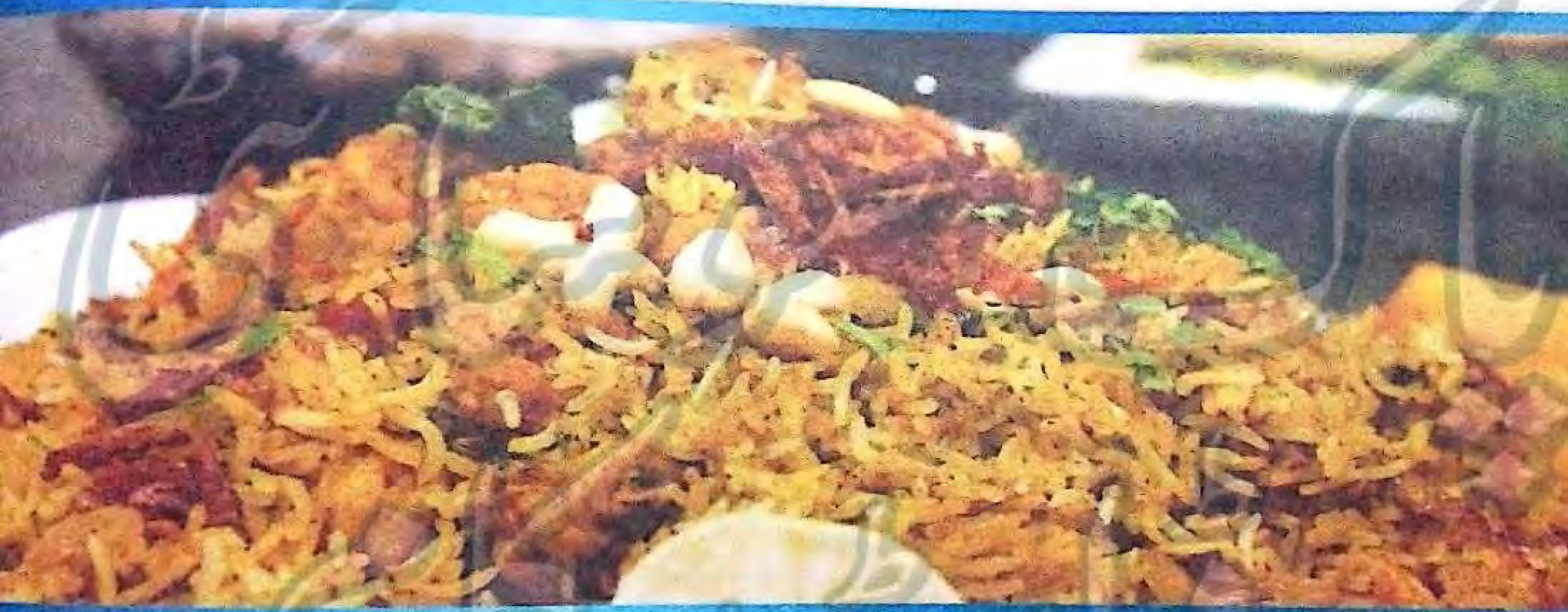
جھینگے (درمیانے سائز کے) ایک کلو
پیاز، ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے) 3، 3 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ، لال مرچ 2، 2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس، پسا ہوا لہسن ادرک ایک، ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی) 8 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی) 3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا، پودینہ (باریک کٹا ہوا) ½ پیالی
زاعفران ایسنس، کھانے کا پیلا رنگ چند قطرے
نمک حسب ذائقہ
تیل ½ پیالی
کاجو، کشمش، تلی ہوئی پیاز، لیموں سجانے کے لیے

چاول کے اجزاء:

چاول (بھیگے ہوئے)	2 پیالی
تیج پتے، چھوٹی الائچیاں	2، 2 عدد
لونگیں	4 عدد
ثابت کالی مرچیں	10 عدد
سونف	ایک چائے کا چمچہ
پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

جھینگوں میں ½ ہلدی، ½ لال مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ دیگچی میں ½ تیل گرم کریں، پھر جھینگے 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اسی دیگچی میں پیاز سنہری کریں، پھر لہسن ادرک، ہری مرچیں، ٹماٹر، باقی ہلدی، باقی لال مرچ اور دہی ملا کر ٹماٹر گلنے تک پکائیں۔ مصالحہ بھون کر جھینگے، ½ گرم مصالحہ، ½ پودینہ اور ہرا دھنیا اور نمک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ علیحدہ دیگچی میں چاول کے اجزاء ایک کنی تک اُبالیں، پھر چھان کر جھینگوں پر ڈالیں۔ اس پر زاعفران ایسنس، باقی پودینہ اور ہرا دھنیا، باقی گرم مصالحہ اور کھانے کا رنگ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی ڈش میں نکالیں، اسے پیاز، کاجو، کشمش اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Prawn Biryani

Ingredients:

Prawns (medium-sized)	1 kg
Onions, Tomatoes (chopped)	3 each
Hot spices powder, Red chilli powder	2 tsp each
Lemon juice, Ginger/garlic paste	1 tbsp each
Green chillies (blended)	8
Yogurt (whipped)	3 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Fresh coriander, mint (finely cut)	½ cup
Saffron essence, Yellow food colour	a few drops
Salt	to taste
Oil	½ cup
Cashew nuts, Raisins, Fried onion, Lemon	for garnishing

Rice Ingredients:

Rice (soaked)	2 cups
Bay leaves, Green cardamoms	2 each
Cloves	4
Peppercorns	10
Fennel seeds	1 tsp
Water	4 cups
Salt	to taste

Method:

- Marinate prawns with ½ turmeric, ½ red chillies, lemon juice and salt; set aside for ½ hour.
- Heat ½ the oil in a pot; cook prawns for 5 minutes; remove.
- Add remaining oil to the same pot; fry onions golden; add ginger/garlic, green chillies, tomatoes, remaining turmeric and red chillies, and yogurt; cook till tomatoes are tender.
- Fry masala; add prawns, ½ hot spices, ½ coriander and mint, and salt; remove from flame.
- Add rice ingredients in a separate pot; par boil rice; strain and spread over prawns.
- Add essence, remaining coriander and mint, remaining hot spices and food colour; keep on dum.
- Dish out; garnish with onion, cashews, raisins and lemon; serve.

سیب کا حلوہ

اجزاء:

سیب	2 عدد
سوجی (چھنی ہوئی)	½ پیالی
تازہ دودھ	ایک پیالی
زاعفران	ایک چٹکی
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچ
چینی	½ پیالی
پستے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں ½ دودھ اور ایک سیب کو یکجان کر لیں۔ دوسرا سیب چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ کڑاہی میں سوجی خوشبو آنے تک بھونیں اس میں باقی دودھ سیب اور دودھ کا آمیزہ اور زاعفران ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ کڑاہی میں الائچی ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں، پھر چینی ملا کر 5 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے پستے اور باریک کٹے ہوئے سیب سے سجا کر پیش کریں۔



Apple Halwa

Ingredients:

Apples	2
Semolina (sieved)	½ cup
Milk (fresh)	1 cup
Saffron	1 pinch
Green cardamom powder	½ tsp
Sugar	½ cup
Pistachios (finely cut)	for garnishing

Method:

- Thoroughly blend 1 apple and ½ of the milk in a blender.
- Peel the other apple and cut into slices.
- Fry semolina in a wok till aroma arises; add remaining milk, blended milk and saffron; cook for 5 minutes.
- Add cardamom; cook till thick.
- Add sugar; cook for 5 minutes; dish out.
- Garnish with pistachios and sliced apple; serve.


Brighto
Inspired by Nature
کیچپ
کافی
انک
صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دوری پر!
بڑے داغ اب بڑی مشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... بنا رنگ اُڑائے!
Brighto
STAIN FREE
کیچپ, انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!
Brighto PAINTS
brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com
IAL Saatchi & Saatchi


LIVELY
WEEKENDS
SATURDAY & SUNDAY
FRESH - 11:00 A.M , REPEAT - 09:00 P.M
LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718
WWW.FACEBOOK.COM/LIVELYWEEKENDS


DAWN BREAD
New & Improved Packaging
DAWN BREAD
Bran
Healthy Fit
Whole Grain
High in Fiber
Goodness of Oats
No Trans Fat
Give your day
a healthy start!
Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.

گاجر اور پودینے کا سوپ

اجزاء:

گاجر (باریک کٹی ہوئی)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (باریک کٹا ہوا)	ایک جوا
سبزی کی یخنی	ایک لیٹر
کینو کا رس	½ پیالی
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
پودینے کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں مکھن پگھلا کر گاجر، پیاز، لہسن اور یخنی ڈال کر گاجر گلنے تک پکائیں۔ اسے بلینڈر میں یکجان کرکے دوبارہ دیگچی میں ڈالیں اور اُبال آنے تک پکالیں۔ جب ٹھنڈا ہوجائے تو اسے چھان لیں۔ اس میں کینو کا رس ملا کر پیالوں میں نکالیں اور پودینے سے سجادیں۔



Carrot and Mint Soup

Ingredients:

Carrots (finely cut)	½ kg
Onion (finely cut)	1
Garlic (finely cut)	1 clove
Vegetable stock	1 litre
Kinnow juice	½ cup
Butter	1 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Melt butter in a pot; cook carrots with with onion, garlic and stock till tender.
- Blend in a blender; pour back into the pot; bring to boil.
- Allow to cool; sieve.
- Add kinnow juice; pour into soup bowls; garnish with mint and serve.

بٹرفلائی جمبو پرانز

اجزاء:

جھینگے (بڑے والے)	8 عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
باربی کیو ساس، مکھن	لگانے کے لئے
سلاد پتے، ٹماٹر، لیموں، کھیرا	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں ادرک، لہسن، سفید مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا لیں۔ جھینگوں کو چھلکے سمیت کمر میں چھری کی مدد سے نشان لگا کر کتاب کی طرح کھول لیں۔ اس کی کھلی ہوئی جگہ پر پیالے والا آمیزہ لگائیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور جھینگوں کو کھلی ہوئی جگہ سے سینکیں۔ درمیان میں برش سے مکھن اور باربی کیو ساس لگائیں اور چند منٹ بعد اُلٹ کر پکائیں۔ ڈش کو سلاد پتے، ٹماٹر، لیموں اور کھیرے سے سجائیں اس پر جھینگے رکھ کر پیش کریں۔



Butterfly Jumbo Prawns

Ingredients:

Prawns (jumbo, with shell)	8
Ginger (chopped)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
White pepper powder	1 tsp
Lemon juice	1 tsp
Salt	to taste
Barbecue sauce, Butter	for brushing
Lettuce leaves, Tomato, Lemon, Cucumber	for decoration

Method:

- Mix ginger, garlic, white pepper, lemon juice and salt.
- Make slits in the spine of each prawn so it opens like a book; fill prepared marinade in the slit.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill prawns from the slitted side.
- Brush butter and barbecue sauce on them; flip prawns over.
- Decorate a dish with lettuce, tomato, lemon and cucumber; place prawns on it; serve.

گرلڈ ریڈ اسنیپر

اجزاء:

ریڈ اسنیپر	2 ٹکڑے
ادرک (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 چائے کے چمچے
ٹماٹر، سلاد پتے، گاجر، ملی جلی سبزیاں (اُبلی ہوئی)	سجانے کے لئے
☆ لیمن بٹر ساس، فرنچ فرائز	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں لیموں کا رس، لہسن، ادرک، کالی مرچ، سفید مرچ اور نمک ملائیں۔ اسے اسنیپر پر لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں، اسنیپر پر مکھن لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک لیں۔ ڈش کی ایک جانب ٹماٹر، سلاد پتے اور گاجر اور دوسری جانب سبزیاں سجائیں، اس پر ریڈ اسنیپر رکھیں اور لیمن بٹر ساس اور فرنچ فرائز کے ہمراہ پیش کریں۔

☆ فرائنگ پین میں 50 گرام مکھن گرم کریں، اس میں 2 چائے کے چمچے ادرک اور 3 کھانے کے چمچے لیموں کا رس چند منٹ پکا کر پیالے میں نکال لیں۔



Grilled Red Snapper

Ingredients:

Red Snapper	2 pieces
Ginger (chopped)	½ tsp
Garlic (chopped)	½ tsp
Lemon juice	3 tsp
White pepper powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	to taste
Butter	2 tsp
Tomato, Lettuce leaves, Carrot, Mixed vegetables (boiled)	for decoration
*Lemon butter sauce, French fries	as accompaniment

Method:

- Mix lemon juice, ginger, garlic, both peppers and salt in a bowl.
- Marinate fish with it; set aside for ½ hour.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill fish from both sides while applying butter on it.
- Decorate a serving dish with tomato, carrot and lettuce on one side and mixed vegetables on the other; place fish on it; serve with french fries and lemon butter sauce.

* To make lemon butter sauce, melt 50 grams butter in a frying pan; add 2 tsp ginger and 3 tbsp lemon juice; cook for a few minutes; remove in a bowl.

سویا میتھی والی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	1/2 کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	1/2 چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
سویا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
چھوٹے پتوں کی میتھی	ایک گڈی
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	2 کھانے کے چمچے
تیل	ایک پیالی
لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں، اُن پر سرسوں کا تیل اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکالیں۔ اسی تیل میں علاوہ میتھی اور سویا باقی اجزاء ڈالیں اور پیاز گلنے تک پکائیں۔ اس میں مچھلی، سویا اور میتھی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار مچھلی ڈش میں نکالیں اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Fish with Dill and Fengreek

Ingredients:

Fish fillets	½ kg
Ginger/garlic paste	2 tsp
Onions (finely cut)	2
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Dill (finely cut)	1 bunch
Fenugreek (small leaves)	1 bunch
Salt	to taste
Mustard oil	2 tbsp
Oil	1 cup
Lemon slices	for garnishing

Method:

- Cut fish into small pieces; marinate with mustard oil and salt; set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove.
- Add all remaining ingredients except dill and fenugreek in the same oil; cook till onions are tender.
- Add fish, dill and fenugreek; keep on dum.
- Dish out; garnish with lemon; serve.

انڈے کا حلوہ

اجزاء:

انڈے	5 عدد
تازہ دودھ	ایک پیالی
چینی	ایک پیالی
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	ایک چائے کا چمچہ
گھی	½ پیالی
الائچی، بادام، پستے (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں انڈے، دودھ اور چینی یکجان کر لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور بلینڈر کا آمیزہ شامل کریں۔ مسلسل چمچہ چلاتے ہوئے حلوے کو گھی علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ اس میں الائچی شامل کریں اور چند منٹ تک پکانے کے بعد ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوہ الائچی، بادام اور پستے چھڑک کر پیش کریں۔



Egg Halwa

Ingredients:

Eggs	5
Milk (fresh)	1 cup
Sugar	1 cup
Green cardamom powder	1 tsp
Clarified butter	½ cup
Cardamoms, Almonds, Pistachios (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Blend eggs, milk and sugar in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add blended mixture; fry while continuously stirring till clarified butter separates.
- Add cardamoms; cook for a few minutes; dish out.
- Garnish with cardamoms, almonds and pistachios; serve.



شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



ہم فلمز کی جانب سے نئی فلم کے آغاز کا اعلان

میریٹ ہوٹل کراچی میں منعقدہ ستاروں سے سجی تقریب میں کے کے فلم پروڈکشنز اور ہم فلمز کی جانب سے نئی فیچر فلم "زہر عشق" کے آغاز کا اعلان کیا گیا۔ تقریب کے مہمان خصوصی ترکی کے قونصل جنرل مرات اوم اوزارت تھے۔ تقریب میں ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی، ہم فلمز کے نائب صدر بدر اکرام، فلم کے مصنف محمد آصف، موسیقار وقار علی، ڈائریکٹر خالد خان سمیت فلمی ستاروں، معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ شرکاء کی تواضع کے لیے عشائیے کا اہتمام تھا۔



پریس کلب کراچی میں انتخابات برائے 2016ء

پریس کلب کراچی میں دسمبر کے آخری ہفتے میں سالانہ انتخابات برائے 2016ء منعقد ہوئے جس میں دی ڈیموکریٹکس نے تمام نشستوں پر کامیابی حاصل کرتے ہوئے مسلسل ساتویں سال کامیابی کی روایت کو قائم رکھا۔ حتمی نتائج کے مطابق دی ڈیموکریٹس کے صدارتی امیدوار فاضل جمیلی 487، اے ایچ خانزادہ 538، سجاد ایچ عباسی نے 456، حمید اکبر 467، رضوان بھٹی 500 ووٹ حاصل کرکے کامیاب ہوئے۔ اس موقع پر پریس کلب میں روایتی انداز میں جشن کا سماں تھا جہاں آنے والے کھانے، چائے اور دیگر لوازمات سے محظوظ ہورہے تھے۔



ایڈل جی ڈنشاء روڈ کی ازسرِنو تعمیر کے کام کا آغاز

گورنر سندھ ڈاکٹر عشرت العباد خان نے گزشتہ دنوں کراچی کی معروف شاہراہ ایڈل جی ڈنشاء روڈ کی ازسرِنو تعمیر کے کام کا افتتاح کیا۔ تقریب میں سندھ کے معروف سیاستدانوں اور مختلف ممالک کے قونصل خانوں کے ممبران شریک ہوئے۔ ماہرِ فنِ تعمیر کے 2 شاہکار امپیریل کسٹم ہاؤس اور کراچی پورٹ ٹرسٹ بھی اسی سڑک پر واقع ہیں۔ ماضی میں یہ سڑک عدم توجہی کا شکار رہی جس کی وجہ سے اس پر بدترین ٹریفک جام رہا کرتا تھا تاہم کسٹم ہاؤس نے دو مشہور آرکیٹیکٹ شاہد عبداللہ اور دانش زوبی کے ساتھ مل کر اس سڑک کے کھوئے ہوئے حسن کو واپس کرنے کا بیڑا اٹھایا ہے۔ تقریب کے شرکاء پرتکلف چائے سے لطف اندوز ہوئے۔



سی ای او کلب کی گیارہویں سمٹ کانفرنس کا انعقاد

میریٹ ہوٹل کراچی میں سی ای او کلب پاکستان کی جانب سے گیارہویں سمٹ کانفرنس بعنوان "پاکستان پر یقین" کا انعقاد عمل میں آیا۔ تقریب کا آغاز پاکستان کے مستقبل پر بحث سے کیا گیا جب کہ اختتام ملک کے بہترین سی ای اوز پر ہوا۔ تقریب میں ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کو ان کی بہترین کارکردگی کے اعتراف میں ایوارڈ سے نوازا گیا۔ تقریب میں گورنر سندھ ڈاکٹر عشرت العباد، صنعت و تجارت سے وابستہ افراد، عمائدین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئے۔ اس پورے دن کی تقریب کے مہمانوں کے لیے پرتکلف ناشتے اور ظہرانے کا اہتمام تھا۔



ڈالمن شاپنگ فیسٹول کا اہتمام

ڈالمن مال کراچی میں شاپنگ فیسٹول کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب کے ریڈ کارپٹ کی میزبانی کے فرائض انوشے اشرف اور یاسر حسین انجام دے رہے تھے۔ فیسٹول میں کومل رضوی، مومل شیخ، نازنین طارق، شہباز رمزی، ثنا خان، احمد علی، شازیہ وجاہت، وجاہت روف، مونا عمران، نوشین شاہ، وہاب شاہ، صائم علی، مرزا عمیر اور محسن فیروز سمیت بے شمار معززین شہر شریک تھے۔ اس فیسٹول میں عوام کو خریداری کے بہترین مواقع فراہم کیے گئے۔ یہاں آنے والے حیرت انگیز بچت کے ساتھ شاپنگ اور کھانے پینے کے تجربے سے لطف اندوز ہوئے۔

نزلہ زکام کا تسلسل بنا سکتا ہے ذہنی مریض

تحقیق کہہ رہی ہے کئی ماہ تک مسلسل نزلہ وزکام کی زد میں رہنے سے بعد کی زندگی پر نفسیاتی اثرات مرتب ہوتے ہیں



ویسے تو نزلے اور زکام کو ٹھنڈے موسم سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن بعض لوگ ہمیں ہمیشہ ہی چھینکتے اور ٹشو پیپر سے ناک صاف کرتے نظر آتے ہیں' یہ لوگوں کا وہ گروہ ہے جو سال کے 12 مہینے نزلے وزکام کا شکار رہتا ہے' تاہم تائیوان کے محققین ایسے لوگوں کو انتباہ کررہے ہیں کہ یہ مرض انہیں دماغی امراض کا ہدف بھی بنا سکتا ہے۔ یانگ منگ یونیورسٹی میں کی جانے والی جدید تحقیق کہہ رہی ہے کہ اکثر و بیشتر نزلہ وزکام کا شکار رہنے والوں میں شدید ذہنی دباؤ کا خطرہ 4 گنا بڑھ جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق کئی ماہ تک مسلسل نزلہ وزکام کی زد میں رہنے سے' بعد کی زندگی پر نفسیاتی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس تحقیق کے دوران 40 ہزار افراد کا جائزہ لیا گیا جن میں سے 10 ہزار نزلہ وزکام کا شکار جبکہ 30 ہزار اس سے محفوظ رہے۔ دونوں گروہوں کا قریباً 10 سال تک جائزہ لینے کے بعد سامنے آنے والے نتائج کے مطابق نوعمری سے نزلہ و زکام کے مریضوں میں دماغی امراض کی تشخیص کی شرح دوسرے گروہ کے مقابلے میں 4 گنا زیادہ رہی۔ محققین یہ بات سمجھنے سے قاصر ہیں کہ نزلہ وزکام اور دماغی امراض کے درمیان تعلق کی وجہ دراصل ہے کیا؟ اُن کے خیال میں جسم میں کچھ ایسے لحمیات ہوتے ہیں جو سوجن بڑھنے سے حرکت میں آکر خون سے ایسے کیمیائی مادوں کا اجراء کرتے ہیں جو الرجی کا باعث بننے والی وجوہات کو باہر نکالتا ہے' تاہم اس سوجن میں کمی نہ آنے سے مسائل کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ نزلہ وزکام کا فوری علاج کیا جائے۔ پہلے گھریلو ٹوٹکوں سے کام لیا جائے تو بہتر ہے جیسا کہ دودھ میں ہلدی' تھوڑا سا ادرک کا رس اور ایک چٹکی پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر پئیں یا پھر ایک پیالی گرم پانی میں 3 کھانے کے چمچے سیب کا سرکہ اور ایک چائے کا چمچہ شہد ملا کر پئیں۔ حیاتین سی' دھوپ اور تیز پیاز کی خوشبو نزلہ وزکام کا بہترین علاج ہے۔ پیاز کاٹ کر تلوؤں پر رگڑنے سے نزلہ وزکام میں فائدہ ہوتا ہے کیونکہ اس میں بخار کو باہر نکال پھینکنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ ہلدی کا استعمال زکام میں موثر ثابت ہوتا ہے لیکن طبیعت کی بحالی کے بعد اس کا استعمال روک دینا بہتر ہے۔ مرغی کا شوربہ بھی نزلہ وزکام میں مفید خیال کیا جاتا ہے۔ نمک ملے پانی سے غرارے کرنا حلق کی سوزش کے لئے بہتر ہوتا ہے۔

نزلہ وزکام کی صورت میں گرم' مرغن اور تلی ہوئی اشیاء سے احتراز برتیں۔ بڑا گوشت' بینگن' دال مسور' ضرورت سے زائد چائے' کافی' تیزابی مشروبات' قہوے' چاول' چکنائیاں' چاکلیٹ' مٹھائیاں اور تیز مصالحوں والی غذاؤں سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ ایسے میں بیکری کی مصنوعات ہلکے پھلکے بسکٹس' سلائس اور پاپے وغیرہ کھائے جاسکتے ہیں۔ دیسی چوزے کا یخنی نما شوربہ اور بغیر چربی والے بکرے کے گوشت کا سالن زکام و نزلے سے جلد نجات کا باعث ہوسکتے ہیں۔ دوران بیماری ہلکی پھلکی غذائیں کھائیں۔ تازہ پھل' پھلوں کے رس' کھچڑی' جو یا گندم کے دلیے کا استعمال تیزی سے روبہ صحت کرسکتا ہے۔ اگر گھریلو تراکیب آزمانے کے باوجود علامات برقرار رہیں تو انتظار نہ کریں بلکہ فوری طور پر کسی طبی ماہر رجوع کریں۔ ■



ڈاکٹر سلطانہ صدیقی، کامیابیوں کی عظیم مثال

گرینچ یونیورسٹی کی جانب سے ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کے لئے ماس کمیونیکیشن میں ڈاکٹریٹ کی اعزازی سند کا اجراء

''وہ آیا' اُس نے دیکھا اور فتح کرلیا'' یہ مثال صادق آتی ہے ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی پر۔

ہمارے معاشرے میں چند شعبے ایسے ہیں جن میں شہرت و کامیابی صرف مردوں کا مقدر سمجھی جاتی رہی ہے' تاہم سلطانہ صدیقی نے اس تصور کو تبدیل کرتے ہوئے زندگی کے جس میدان میں قدم رکھا وہاں سے فاتح قرار پائیں۔ سلطانہ صدیقی نے گزشتہ چار دہائیوں پر مشتمل کامیابیوں کے اس سفر میں ستارہ امتیاز سے لے کر گریٹ ویمن ایوارڈ تک بے شمار اعزازات حاصل کر کے پاکستانی خواتین کو دنیا کے آگے سر بلند کردیا اور یہ سلسلہ ابھی رکا نہیں ہے۔

گزشتہ دنوں معروف بین الاقوامی یونیورسٹی گرینچ کے گیارہویں کانووکیشن منعقدہ یونیورسٹی کیمپس ڈیفنس میں ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کو ماس کمیونیکیشن میں ڈاکٹریٹ کی اعزازی سند سے بھی نوازا گیا۔ کانووکیشن میں مجموعی طور پر 318 طلبا و طالبات کو اسناد تقسیم کی گئیں جن میں 183 انڈر گریجویٹس' 129 گریجویٹس' 5 ایم فل اور ایک پی ایچ ڈی کے علاوہ 3 ڈاکٹریٹ کی اسناد شامل ہیں۔ تقریب میں سلطانہ صدیقی کے علاوہ ہلٹن فارما کے چیئرمین سردار محمد یاسین ملک اور حبیب میٹرو پولیٹن بینک کے صدر و چیف ایگزیکٹو آفیسر سراج الدین عزیز کو اُن کے متعلقہ شعبوں میں ڈاکٹریٹ کی اعزازی اسناد سے نوازا گیا' جو انہوں نے محسن پاکستان ڈاکٹر عبدالقدیر خان' گرینچ یونیورسٹی کی وائس چانسلر سیما مغل اور ہائیر ایجوکیشن کمیشن کے چیئرمین پروفیسر ڈاکٹر مختار احمد کے ہاتھوں وصول پائیں۔

جنوبی ایشیاء میں کسی بھی ٹیلی ویژن نیٹ ورک کی پہلی خاتون صدر کا اعزاز رکھنے والی سلطانہ صدیقی کو اُن کی میڈیا انڈسٹری سمیت معاشرے کے ہر شعبے میں خواتین کی خود مختاری اور بچوں کی تعلیم کے حوالے سے کی جانے والی انقلابی خدمات کے اعتراف پر ڈاکٹریٹ کی سند سے نوازا

اس موقع پر گرینچ یونیورسٹی کی وائس چانسلر سیما مغل نے سلطانہ صدیقی کے حوالے سے بات کرتے ہوئے کہا کہ ''ڈاکٹر سلطانہ صدیقی پاکستان کی ورکنگ ویمنز کیلئے ایک مثال ہیں۔ میڈیا انڈسٹری کے فروغ اور نہ صرف میڈیا انڈسٹری بلکہ ہر شعبے میں خواتین کے حقوق کیلئے اُن کی خدمات کو چند لفظوں میں بیان کرنا دشوار گزار امر ہے۔ سلطانہ ایک بہترین صنعتکار ہی نہیں بلکہ ایک کامیاب ترین ماں بھی ہیں جنہوں نے اپنے بچوں کیلئے روشن مستقبل کی راہیں ہموار کیں۔ اُن کا پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کا یہ توازن ہی ماس کمیونیکیشن کی ڈاکٹریٹ کی سند کے لئے ہمارا وّلین انتخاب بنا ہے۔

ڈاکٹر عبدالقدیر خان نے کہا کہ ''محدود وسائل کے باوجود پاکستان میں بہت سی اہم شخصیات پیدا ہوئیں' لہٰذا طلبہ و طالبات مسائل کی پروا کئے بغیر اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے پر توجہ دیں۔''

ڈاکٹر مختار احمد کہہ رہے تھے کہ ''اعلیٰ تعلیم کے حصول کا مقصد صرف پیسہ کمانا نہیں بلکہ فروغ علم ہونا چاہئے۔''

سلطانہ صدیقی نے اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ''گرینچ یونیورسٹی کی جانب سے ڈاکٹریٹ کی سند کا حصول میرے لئے بڑے اعزاز کی بات ہے۔ میں گرینچ یونیورسٹی کی مشکور ہوں جس نے مجھے مستقبل کے معماروں سے ہم کلام ہونے کا موقع دیا۔'' انہوں نے طلباء کو مخاطب کرتے ہوئے کہا۔ ''کامیابی کا حصول راستے کے انتخاب پر منحصر ہوتا ہے۔ اجتماعی سوچ روشن مستقبل کا مظہر ہوتی ہے۔ آگے بڑھنے کے لئے بلند مقاصد' پختہ ارادہ اور اپنے خوابوں کو حقیقت کا رنگ دینے کا عزم ضروری ہے۔''

کانووکیشن میں سلطانہ صدیقی کے اہل خانہ اور دوستوں کی بڑی تعداد نے شریک ہو کر انہیں اُن کی کامیابی پر مبارکباد پیش کی۔



ٹوٹکے



دانوں کے کالے نشان دور کرنے کے لئے

چہرے کے کالے نشانوں کو دور کرنے کے لئے دن میں 3 سے 4 مرتبہ ٹھنڈا عرق گلاب لگائیں۔ اس کے علاوہ چہرے کو بیسن سے دھوئیں۔



ٹن کے اجزا محفوظ رکھنے کے لئے

اگر ٹن میں محفوظ کوئی چیز پھل' سبزی' مشروم یا کنڈینسڈ ملک' وغیرہ استعمال کریں اور وہ بچ جائے تو اسے ٹن سے نکالیں۔ کسی دوسرے پیالے میں رکھیں اور اسے پلاسٹک سے ڈھانک کر فرج میں محفوظ کرلیں۔ ایک بار ٹن کھولنے کے بعد دوبارہ اس میں چیزیں محفوظ نہ کریں۔



مشروم کی تازگی جانچنے کے لئے

اگر مشروم کی تازگی کو جانچنا ہے تو سفید تازہ مشروم کو کاٹیں' اس پر نمک چھڑکیں' اگر وہ گہرا پیلا ہو جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ خراب ہے۔ مشروم کی تازگی برقرار رکھنے کے لئے ان پر ہلکا سا تیل لگا کر پیالے میں ڈالیں اور پلاسٹک شیٹ سے اچھی طرح سے ڈھانک کر فرج میں رکھ دیں' تاہم استعمال سے قبل اس کی خرابی کو ضرور جانچ لیں۔



خوبانی کے بیج نکالنے کے لئے

اُبلی ہوئی خوبانی سے بیج نکالنا مشکل ہوتا ہے کیوں کہ یہ ہاتھوں میں چپکتی ہے۔ اس کے لئے ہاتھوں کو چکنا کر کے بیج نکالیں۔



بچوں کے ریشز دور کرنے کے لئے

اگر بچوں کو ریشز ہو جائیں تو خوب سارا کارن فلور چھڑک کر انہیں ڈائپر پہنا دیں۔ ڈائپرز جیسے ہی گیلا ہو اسے فوری طور پر تبدیل کر دیں۔



خوش رنگ کھانوں کے لئے

اگر کھانوں کو خشک رنگ بنانا ہے تو ڈبہ بند مصالحوں پر انحصار نہ کریں' گھر کے مصالحوں کے ساتھ ڈبہ بند مصالحے کے ایک یا 2 چمچے شامل کریں۔



چکوترے (Grapefruit)

☆ وٹامن سی، اے، کے، بی، کیلشیم اور فاسفورس سے بھرپور ہوتا ہے۔
☆ قوت مدافعت، دل اور معدے کے نظام کو بہتر بناتا ہے۔
☆ سرطان اور دورے جیسے بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
☆ جلد کے انفیکشن، وائرس اور مختلف قسم کے جراثیموں سے حفاظت کرتا ہے۔
☆ جلد کو نکھارتا ہے اسے تروتازہ بناتا ہے۔
☆ وزن کو کم کرتا ہے۔
☆ ہڈیوں کو مضبوطی دیتا ہے اور جوڑوں کا درد ختم کرتا ہے۔

FOOD FACTS

چقندر (Beetroot)

☆ یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔
☆ چکنائی سے مبرا ہے اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔
☆ زخم جلدی بھرنے میں معاون ہے۔
☆ کولیسٹرول اور فشار خون کو کم کرتا ہے۔
☆ قبض کو دور کرتا ہے اور نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے۔
☆ جلد کے خلیوں کو ٹوٹنے سے بچاتا ہے اور جلد کو جوان وتروتازہ رکھتا ہے۔
☆ چقندر میں شامل قدرتی فولک ایسڈ حاملہ خواتین کو فائدہ پہنچاتا ہے۔



آپ جائیں جدھر
ٹھہر جائے نظر
Golden Pearl
Beauty Cream
Golden Pearl
Beauty Forever
www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk
READING Section